



**MODEL PEMBELAJARAN ROLL DEPAN DALAM PENJASORKESMELALUI
PENDEKATAN LINGKUNGAN PERSAWAHAN DENGAN MENGGUNAKAN
TUMPUKAN JERAMI SEBAGAI MATRAS PADA SISWA
KELAS V SD NEGERI REJOSARI 2 KECAMATAN
KARANGAWEN KABUPATEN DEMAK**

SKRIPSI

Diajukan Dalam Rangka Penyelesaian Studi Strata 1
Untuk Mencapai Gelar Sarjana Pendidikan

Oleh
Dewi Eko Murtianasari
6102909066

PERPUSTAKAAN
UNNES

**PENDIDIKAN JASMANI KESEHATAN DAN REKREASI
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN
UNIVERSITAS NEGERI SEMARANG**

2011

SARI

Dewi Eko Murtianasari. 2011 **Model Pembelajaran Roll Depan Dalam Penjasorkes Melalui Pendekatan Lingkungan Persawahan dengan Menggunakan Tumpukan Jerami sebagai Matras pada Siswa Kelas V SD Negeri Rejosari 2 Kecamatan Karangawen Kabupaten Demak Tahun Ajaran 2010/2011**. Skripsi. Jurusan Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Semarang.

Bagaimana model pengembangan pembelajaran Roll Depan Dalam Penjasorkes dengan Menggunakan Tumpukan Jerami sebagai Matras pada Siswa Kelas V SD Negeri Rejosari 2 di Karangawen kabupaten Demak. Tujuan penelitian ini untuk mengetahui hasil pengembangan model pembelajaran Roll Depan Dalam Penjasorkes Menggunakan Tumpukan Jerami sebagai Matras pada Siswa Kelas V SD Negeri Rejosari 2 di Karangawen Kabupaten Demak

Metode penelitian ini adalah penelitian pengembangan yang mengacu pada model pengembangan dari Borg & Gall yang telah dimodifikasi, yaitu: (1) melakukan penelitian pendahuluan dan pengumpulan informasi, termasuk observasi lapangan dan kajian pustaka, (2) mengembangkan bentuk produk awal (berupa model pembelajaran Roll Depan Menggunakan Tumpukan Jerami sebagai Matras), (3) evaluasi para ahli dengan menggunakan satu ahli Penjas dan dua ahli pembelajaran, serta uji coba kelompok kecil, dengan menggunakan kuesioner yang kemudian dianalisis, (4) revisi produk pertama, revisi produk berdasarkan hasil dari evaluasi ahli dan uji coba kelompok kecil (10 siswa . Revisi ini digunakan untuk perbaikan terhadap produk awal yang dibuat oleh peneliti, (5) uji lapangan (30 siswa), (6) revisi produk akhir yang dilakukan berdasarkan hasil uji lapangan, (7) hasil akhir model pembelajaran Roll Depan Dalam Penjasorkes Menggunakan Tumpukan Jerami sebagai Matras pada Siswa Kelas V SD Negeri Rejosari 2 di Karangawen yang dihasilkan melalui revisi uji lapangan. Pengumpulan data dilakukan dengan menggunakan kuesioner yang diperoleh dari evaluasi ahli (satu ahli Penjas dan dua ahli pembelajaran), uji coba kelompok kecil (10 siswa Kelas V SD Negeri 5 Rejosari 2), dan uji lapangan (25 siswa SD Negeri Rejosari 2).

Hasil analisis data dari evaluasi ahli Penjas, didapat rata-rata penilaian 97,33 %. Hasil analisis data dari evaluasi ahli Pembelajaran I, didapat rata-rata penilaian 93,33 % . Hasil analisis data dari evaluasi ahli Pembelajaran II, didapat rata-rata penilaian 90,66 %. Hasil analisis data uji coba kelompok kecil didapat persentase pilihan jawaban yang sesuai 86,66 %. Hasil analisis data uji coba lapangan didapat persentase pilihan jawaban yang sesuai 90,26 %.

Dari hasil tersebut dapat disimpulkan pengembangan model pembelajaran penjasorkes Roll Depan Menggunakan Tumpukan Jerami sebagai Matras Sangat baik, sehingga hasil pengembangan efektif dalam pembelajaran penjasorkes kelas V SD Negeri Rejosari 2. Dapat disarankan bagi guru penjasorkes SD Negeri di Karangawen bisa memanfaatkan model pengembangan pembelajaran ini dan dapat menambahkan variasi-variasi lain dalam pembelajaran penjasorkes.

PERNYATAAN

Saya menyatakan bahwa isi dari skripsi ini benar-benar merupakan hasil karya tulis ilmiah yang telah saya susun sendiri dan bukan merupakan hasil jiplakan dari karya tulis ilmiah orang lain. Berbagai pendapat serta temuan dari orang ataupun pihak lain yang ada di dalam karya tulis ilmiah ini dikutip dan dirujuk berdasarkan pedoman kode etik etika penyusunan karya tulis ilmiah. Semoga karya tulis ini dapat memberikan manfaat bagi kita semua.

Semarang, Agustus 2011

Peneliti

Dewi Eko Murtianasari
NIM. 6102909066

PERPUSTAKAAN
UNNES

PENGESAHAN

Telah dipertahankan di hadapan sidang Panitia Ujian Skripsi Fakultas Ilmu
Keolahragaan Universitas Negeri Semarang

Pada hari : Kamis

Tanggal : 11 Agustus 2011

Panitia Ujian,

Ketua Panitia

Sekretaris

Drs. Uen Hartiawan, M.Pd.
NIP. 19530411 198303 1 001

Drs. Cahyo Yuwono M.Pd
NIP. 19620425 198601 1 001

Dewan Penguji,

1. **Drs. Tri Rustiadi, M.Kes** (Ketua) _____
NIP.19641023 199002 1 001
2. **Dra.Heny Setyawati, M.Si** (Anggota) _____
NIP. 19670610 199203 2 001
3. **Drs.H. Tri Nurharsono,M.Pd** (Anggota) _____
NIP.19600429 198601 1 001

PERPUSTAKAAN
UNNES

MOTTO DAN PERSEMBAHAN

MOTO

1. Ketika kamu merasa tak bahagia dengan hidupmu,ingatlah selalu bahwa ada seseorang yang bahagia hanya karena kehadiranmu.
2. Harapan akan selalu ada jika kita selalu berdo'a dan berusaha.

PERSEMBAHAN

1. Yang tercinta orang tua saya : Bapak Eko Mei Triyono dan Ibu Mursidah, terima kasih atas segala dukungan, do'a, cinta dan kasih sayang, serta nasihat.
2. Yang tercinta adik-adik saya : Puput Dwi Oktaviyanti,Bagus Tri Suryono dan Catur Sulastio Wibowo.
3. Teman-teman dari FIK terutama PJKR yang tercinta.
4. Almamaterku UNNES

PERPUSTAKAAN
UNNES

KATA PENGANTAR

Puji syukur penulis panjatkan kehadirat Allah SWT yang telah melimpahkan rahmat dan karunia-Nya, sehingga penulis dapat menyelesaikan penulisan skripsi ini. Keberhasilan penulis dalam menyusun skripsi ini atas bantuan dan dorongan dari berbagai pihak, sehingga pada kesempatan ini penulis mengucapkan terima kasih yang sebesar-besarnya kepada :

1. Rektor Universitas Negeri Semarang yang telah memberikan kesempatan penulis menjadi mahasiswa UNNES.
2. Dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Semarang yang telah memberikan ijin dan kesempatan kepada penulis untuk menyelesaikan skripsi ini.
3. Ketua Jurusan Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi FIK UNNES yang telah memberikan dorongan dan semangat untuk menyelesaikan skripsi ini.
4. Dra. Heny Setyawati, M. Si., selaku Pembimbing Utama yang telah memberikan petunjuk, dorongan, dan motivasi dengan penuh sabar, jelas, mudah dipahami serta membimbing penulis dalam menyelesaikan skripsi.
5. Drs. H. Tri Nurharsono M. Pd., selaku Pembimbing Pendamping yang telah sabar dan teliti dalam memberikan petunjuk, dorongan, dan semangat sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi ini.
6. Seluruh Dosen Fakultas Ilmu Keolahragaan pada khususnya dan Dosen Universitas Negeri Semarang pada umumnya atas ilmu yang telah diajarkan.
7. Bapak,Ibu dan Adik-adikku tercinta yang selalu memberikan dorongan,semangat dan do'a kepada penulis.
8. Kepala Sekolah SD Negeri Rejosari 2 yang telah memberikan ijin kepada penulis untuk melakukan penelitian dan memberikan sampel untuk diteliti.
9. Guru-guru SD Negeri Rejosari yang telah membantu penulis dalam pelaksanaan penelitian.

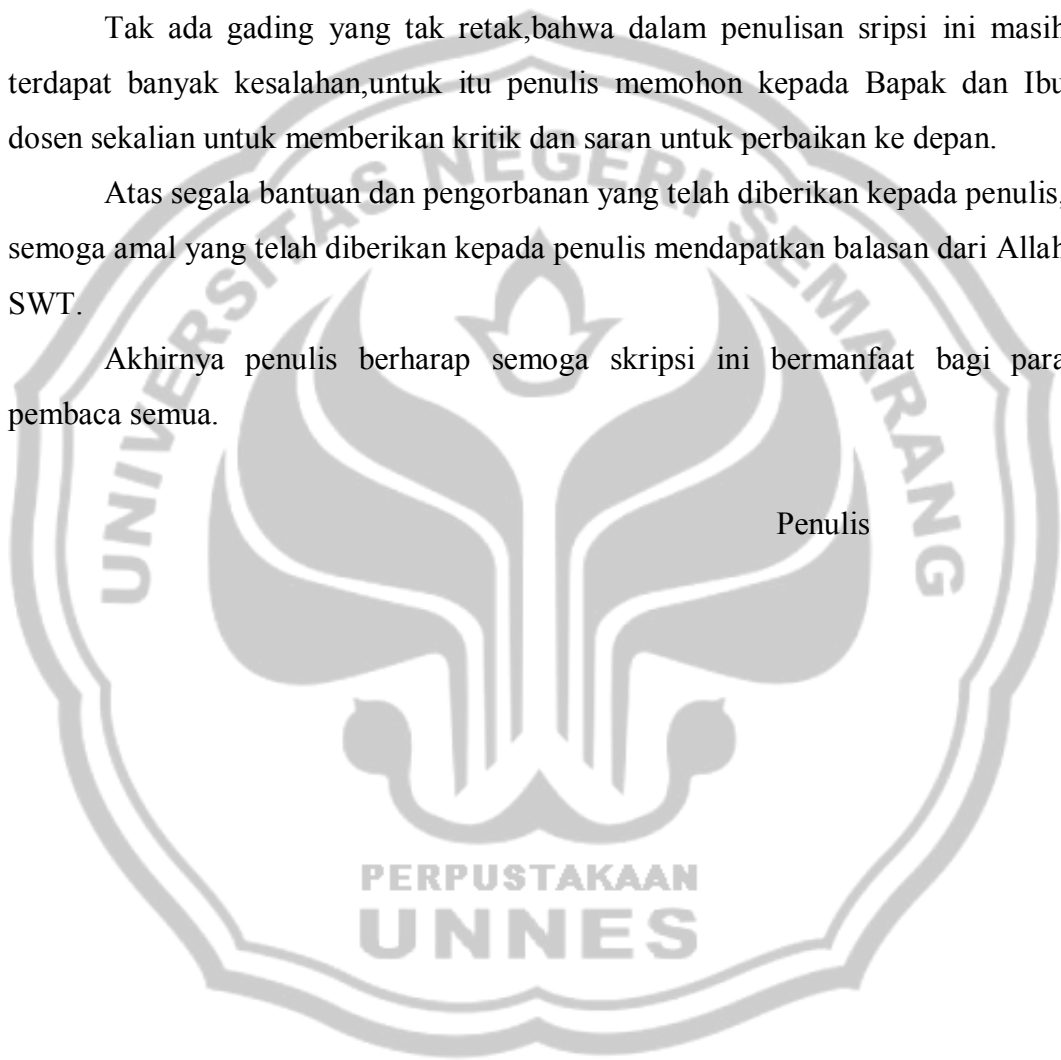
10. Siswa kelas V SD Negeri Rejosari 2 yang telah bersedia menjadi sampel penelitian.
11. Teman-teman mahasiswa S1 PKG PGPJSD Rombel 1 yang selalu memberikan motivasi dan nasehat kepada penulis.
12. Semua pihak yang telah membantu dalam penelitian untuk penulisan skripsi ini.

Tak ada gading yang tak retak, bahwa dalam penulisan skripsi ini masih terdapat banyak kesalahan, untuk itu penulis memohon kepada Bapak dan Ibu dosen sekalian untuk memberikan kritik dan saran untuk perbaikan ke depan.

Atas segala bantuan dan pengorbanan yang telah diberikan kepada penulis, semoga amal yang telah diberikan kepada penulis mendapatkan balasan dari Allah SWT.

Akhirnya penulis berharap semoga skripsi ini bermanfaat bagi para pembaca semua.

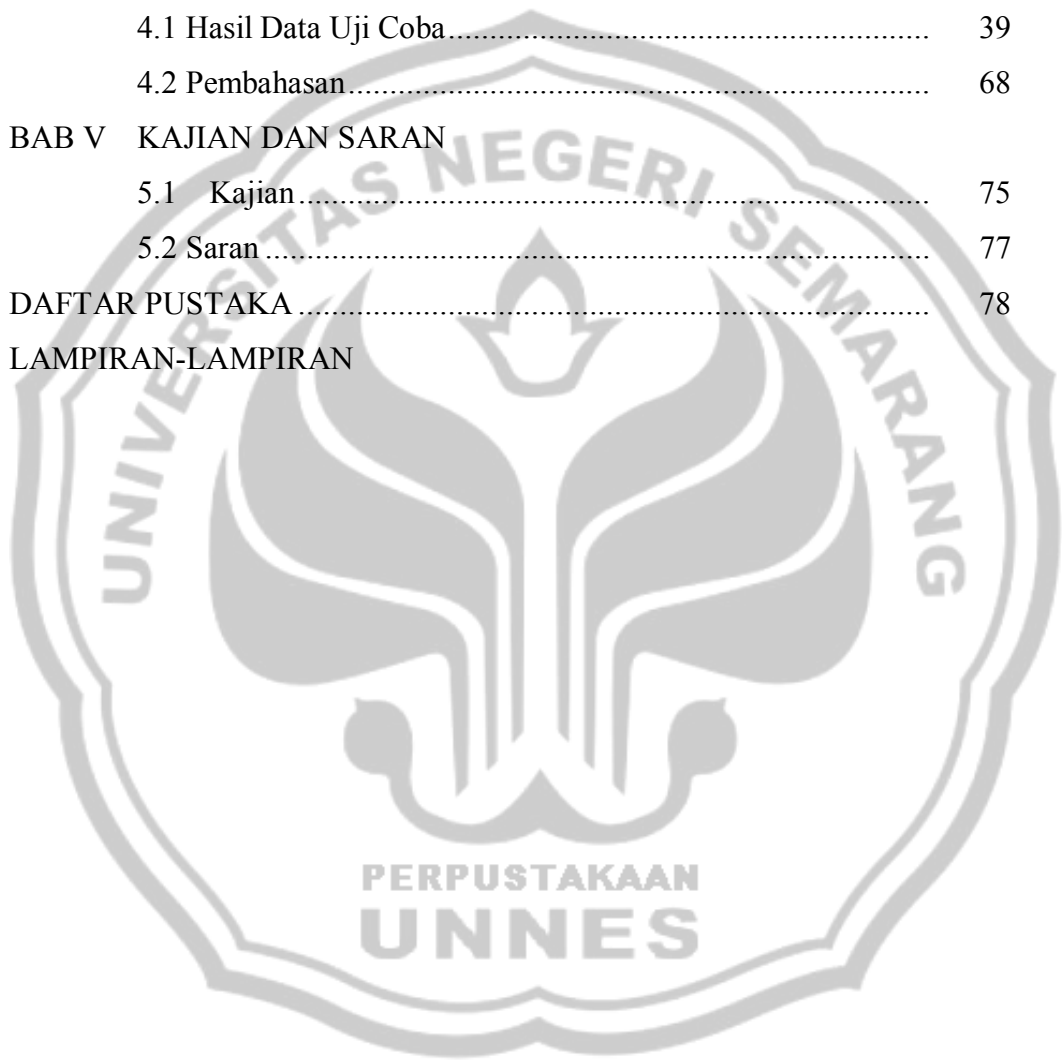
Penulis



DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL	i
SARI	ii
PERNYATAAN	iii
PEENGESAHAN	iv
MOTTO DAN PERSEMBAHAN	v
KATA PENGANTAR	vi
DAFTAR ISI	viii
DAFTAR TABEL	x
DAFTAR GAMBAR	xi
DAFTAR LAMPIRAN	xii
BAB I PENDAHULUAN	
1.1 Latar Belakang Masalah	1
1.2 Permasalahan	4
1.3 Tujuan Penelitian	5
1.4 Spesifikasi Produk	5
1.5 Manfaat Penelitian	5
1.6 Pemecahan Masalah	6
BAB II LANDASAN TEORI DAN KERANGKA BERPIKIR	
2.1 Landasan Teori	7
2.1.1 Pengertian Penjasorkes	7
2.1.1.1. Asas dan Ruang Lingkup Penjasorkes	8
2.1.1.2. Tujuan Penjasorkes	10
2.1.1.3. Fungsi Pendidikan Jasmani	11
2.1.1.4. Ciri Pendidikan Jasmani	12
2.1.2. Pengertian Roll Depan	13
2.1.2.1. Teknik Roll Depan	14
2.1.2.2. Cara Membantu pada Roll depan	19
2.1.3. Model Pembelajaran Roll Depan pada Tumpukan Jerami	24

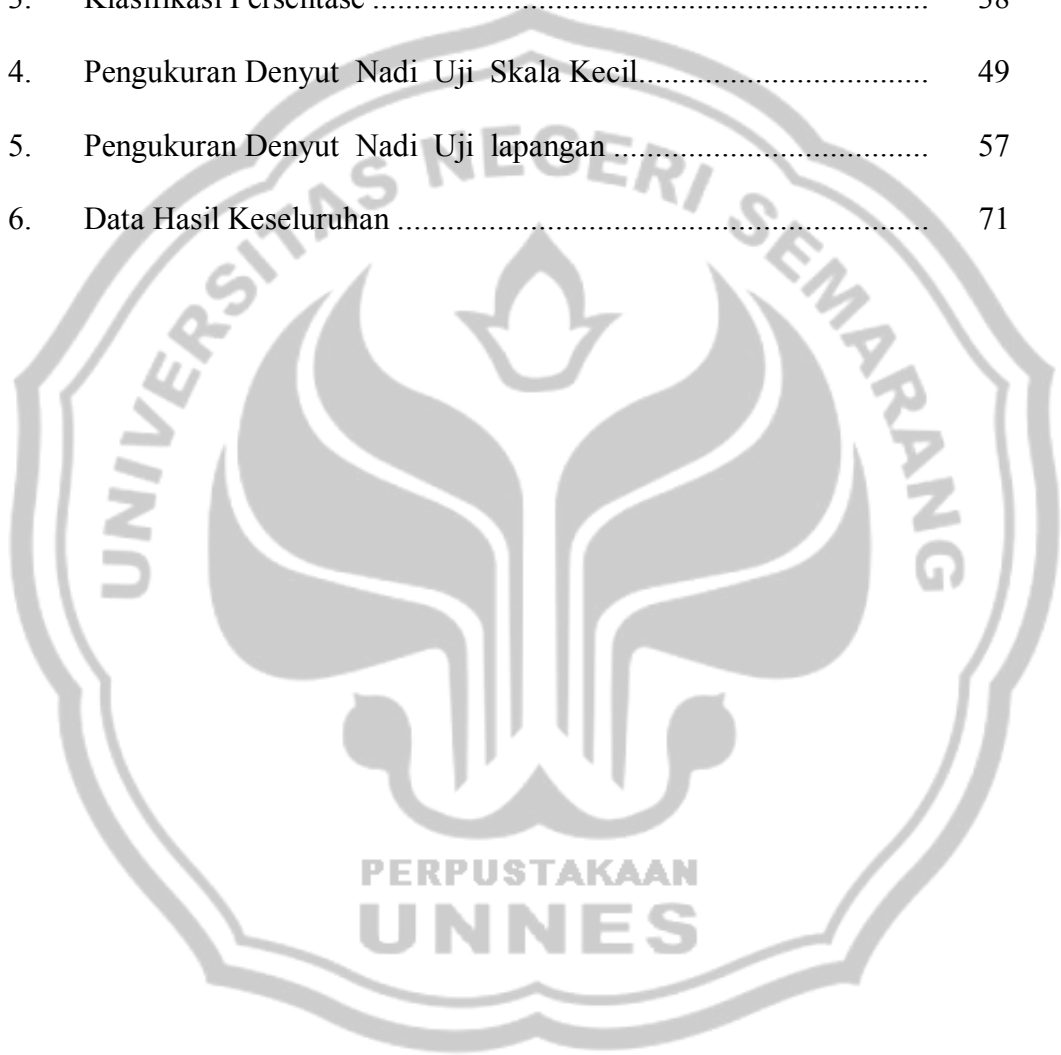
2.2 Kerangka Berfikir	27
BAB III METODE PENELITIAN	
3.1 Model Pengembangan.....	29
3.2 Prosedur Pengembangan.....	30
3.3 Uji Coba Produk.....	33
BAB IV HASIL PENGEMBANGAN	
4.1 Hasil Data Uji Coba.....	39
4.2 Pembahasan.....	68
BAB V KAJIAN DAN SARAN	
5.1 Kajian.....	75
5.2 Saran.....	77
DAFTAR PUSTAKA.....	78
LAMPIRAN-LAMPIRAN	



DAFTAR TABEL

Tabel

1.	Faktor Indikator dan Jumlah Butir Kuesioner	37
2.	Skor Jawaban Kuesioner	37
3.	Klasifikasi Persentase	38
4.	Pengukuran Denyut Nadi Uji Skala Kecil.....	49
5.	Pengukuran Denyut Nadi Uji lapangan	57
6.	Data Hasil Keseluruhan	71



DAFTAR GAMBAR

Gambar

1.	Gulir punggung Model	15
2.	Gulir punggung Model II	16
3.	Teknik berguling ke depan dari sikap awal jongkok	17
4.	Teknik berguling ke depan dari sikap awal berdiri	19
5.	Cara membantu I gerakan berguling ke depan	20
6.	Cara membantu II gerakan berguling ke depan	21
7.	Cara membantu III gerakan berguling ke depan	21
8.	Cara membantu IV gerakan berguling ke depan	22
9.	Cara membantu V gerakan berguling ke depan	22
10.	Jerami	27
11.	Prosedur Pengembangan model pembelajaran roll depan dengan menggunakan tumpukkan jerami sebagai matras.....	31
12.	Jerami dengan alas	51

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1 Surat Penetapan Dosen Pembimbing	79
Lampiran 2 Surat Permohonan Ijin Penelitian	82
Lampiran 3 Surat Keterangan Penelitian dari Sekolah	83
Lampiran 4 Kuisisioner Evaluasi Ahli dan Guru Penjas.....	84
Lampiran 5 Data Hasil Evaluasi Ahli	95
Lampiran 6 Daftar Siswa Skala Kecil.....	89
Lampiran 7 Daftar Siswa Uji Lapangan	93
Lampiran 8 Kuisisioner Evaluasi Siswa	96
Lampiran 9 Jawaban Kuesioner Siswa Uji Coba Skala Kecil.....	103
Lampiran 10 Jawaban Kuesioner Siswa Uji Lapangan	106
Lampiran 11 Hasil Data Skala Kecil	112
Lampiran 12 Hasil Data Uji Lapangan	115
Lampiran 13 Dokumentasi	118

PERPUSTAKAAN
UNNES

BAB I

PENDAHULUAN

1.1. Latar Belakang

Pendidikan jasmani adalah proses interaksi antara peserta didik dan lingkungan yang dikelola melalui aktivitas jasmani secara sistematis menuju pembentukan manusia Indonesia yang seutuhnya (Sumanto Y dan Sukiyo, 1992:7). Pendidikan jasmani, Olah raga dan Kesehatan merupakan proses pendidikan yang memanfaatkan aktivitas jasmani dan membiasakan pola hidup sehat dalam kehidupan sehari-hari.

Dalam kurikulum Sekolah Dasar Mata Pelajaran Pendidikan Jasmani menyebutkan bahwa tujuan pendidikan jasmani diantaranya adalah mengembangkan kemampuan gerak dan keterampilan berbagai macam permainan dan olahraga, mengembangkan keterampilan untuk menjaga keselamatan diri sendiri dan orang lain, mampu mengisi waktu luang dengan aktifitas jasmani yang bersifat rekreatif. Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan merupakan salah satu mata pelajaran yang ada di sekolah, baik untuk Sekolah Dasar, Sekolah Menengah, maupun Sekolah Lanjutan. Kesegaran dan kebugaran jasmani siswa diperoleh melalui aktifitas jasmani (pendidikan jasmani dan kegiatan ekstrakurikuler). Untuk masyarakat umum, dapat diperoleh melalui aktifitas jasmani yang dilaksanakan secara teratur dan terukur.

Pendidikan jasmani merupakan suatu proses seseorang sebagai individu maupun anggota masyarakat yang dilakukan secara dasar dan sistematis melalui berbagai kegiatan dalam rangka memperoleh kemampuan dan keterampilan

jasmani, pertumbuhan, kecerdasan, dan pembentukan watak . Kurikulum Sekolah Dasar mata pelajaran pendidikan jasmani menyebutkan bahwa tujuan pendidikan jasmani di sekolah dasar adalah memacu pertumbuhan dan perkembangan jasmani, mental, emosional dan sosial yang selaras dalam upaya membentuk dan mengembangkan hidup sehat .

Upaya untuk mewujudkan tujuan penjasorkes tersebut adalah bahwa pelajaran pendidikan jasmani harus di ajarkan menggunakan metode, model dan pendekatan yang sesuai dengan kondisi sekolah yang bersangkutan. Akan tetapi yang menjadi problem adalah sarana dan prasarana pembelajaran yang di miliki sekolah belum memadai, baik secara kualitas, sehingga berdampak pada proses pembelajaran penjasorkes itu sendiri.

Modifikasi pembelajaran pendidikan jasmani penulis anggap penting untuk diketahui oleh para guru pendidikan jasmani. Diharapkan dengan mereka dapat menjelaskan pengertian dan konsep modifikasi, menyebutkan apa yang di modifikasi dan bagaimana cara memodifikasinya, menyebutkan dan menerangkan beberapa aspek analisis modifikasi. Guru memegang peran penting dan kunci sukses dari segala kegiatan pembelajaran penjasorkes di sekolah. Oleh karena itu kemampuan, kreativitas dan inovasi seorang guru mutlak di perlukan guna terciptanya keberhasilan pembelajaran tersebut. Potret guru penjasorkes saat ini cenderung masih melaksanakan proses pembelajaran yang bersifat konvensional. Artinya guru mengajar dengan cara tidak menarik karena monoton dan membosankan, sehingga motivasi siswa dalam mengikuti pembelajaran penjasorkes sangat kurang. Apabila kondisi ini di biarkan terus menerus, maka

secara tidak disadari akan mempengaruhi terhadap tingkat kesegaran jasmani dan penguasaan keterampilan gerak siswa yang mestinya dapat dikembangkan sesuai perkembangan seperti yang diharapkan.

Sekolah Dasar Negeri Rejosari 2 Kecamatan Karangawen Kabupaten Demak, merupakan salah satu sekolah di Kabupaten Demak yang mengajarkan mata pelajaran penjasorkes. Salah satu materi pelajaran tersebut adalah senam ketangkasan khususnya roll depan, Akan tetapi proses pembelajarannya belum dapat di lakukan secara optimal karena terbentur dengan masalah sarana dan prasarana yang dimiliki, contohnya tidak tersedianya matras.

Sekolah Dasar Negeri Rejosari 2 Kecamatan Karangawen Kabupaten Demak tidak memiliki fasilitas yang memadai dalam pelaksanaan pembelajaran senam ketangkasan khususnya roll depan, akan tetapi di luar lingkungan sekolah tersebut dapat di jadikan sebagai pengembangan model pembelajaran penjasorkes, oleh karena itu perlu pengembangan potensi lingkungan sekolah yang ada.

Lingkungan fisik luar sekolah merupakan salah satu sumber belajar yang efektif dan efisien haruslah menjadi bagian pendekatan dalam proses pembelajaran penjasorkes itu sendiri, sehingga dapat meningkatkan pembelajaran penjasorkes yang lebih menarik dan inovatif serta berpotensi menumbuh kembangkan motivasi siswa yang selama ini kurang di perhatikan.

Berdasarkan uraian di atas maka penulis memandang penting untuk melakukan pengembangan model pembelajaran penjasorkes dengan pendekatan dan pemanfaatan lingkungan fisik di luar sekolah berupapersawahan yang terletak di belakang gedung sekolah tersebut. Hal ini yang melatarbelakangi

penulis untuk mengadakan penelitian dengan judul "Model Pembelajaran Roll Depan Dalam Penjasorkes Melalui Pendekatan Lingkungan Persawahan dengan Menggunakan Tumpukan Jerami sebagai Matras pada Siswa Kelas V SD NegeriRejosari 2 Kecamatan Karangawen Kabupaten Demak".

Adapun alasan pemilihan judul tersebut adalah :

1. Model Pembelajaran Roll Depan Dalam Penjasorkes Melalui pendekatan Lingkungan Persawahan dapat meningkatkan kreatifitas dan inovasi pembelajaran yang menarik , sehingga siswa akan dapat mengikuti pelajaran dengan baik dan menyenangkan.
2. Model pembelajaran penjasorkes mutlak di perlukan agar dapat menumbuhkan hasil yang optimal dalam membangkitkan motifasi siswa.
3. Penulis adalah guru penjasorkes SD Negeri Rejosari 2 Kecamatan Karangawen Kabupaten Demak, dan sepengetahuan penulis belum ada penelitian yang mengadakan penelitian tentang masalah tersebut, terutama di SD NegeriRejosari 2 Kecamatan Karangawen Kabupaten Demak.

1.2. Permasalahan

Permasalahan dalam penelitian ini adalah: "BagaimanaModel Pembelajaran Roll Depan Dalam Penjasorkes Melalui pendekatan Lingkungan Persawahan dengan Menggunakan Tumpukan Jerami sebagai Matras pada Siswa Kelas V SD NegeriRejosari 2 Kecamatan Karangawen Kabupaten Demak".

1.3. Tujuan Penelitian

Tujuan dari penelitian ini adalah untuk menghasilkan Model Pembelajaran Roll Depan Dalam Penjasorkes Melalui pendekatan Lingkungan Persawahan dengan Menggunakan Tumpukan Jerami sebagai Matras pada Siswa Kelas V SD NegeriRejosari 2 Kecamatan Karangawen Kabupaten Demak.

1.4. Spesifikasi Produk

Produk yang diharapkan melalui penelitian ini berupa model pembelajaran roll depan melalui pendekatan lingkungan luar sekolah, yang dapat mengembangkan semua aspek pembelajaran (kognitif, afektif, dan psikomotor) secara efektif dan efisien, dan dapat meningkatkan kapasitas fisik sehingga derajat kebugaran jasmani dapat terwujud, serta dapat mengatasi kesulitan dalam pengajaran roll depan.

Produk yang dihasilkan diharapkan akan bermanfaat sebagai referensi tambahan dalam dunia pendidikan. Manfaat produk antara lain: (1) mengaktifkan siswa dalam pembelajaran Penjasorkes, (2) mengatasi keterbatasan sarana dan prasarana bolabasket, (3) meningkatkan pengetahuan guru Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan tentang pembelajaran roll depan.

1.5. Manfaat Penelitian

Hasil penelitian ini di harapkan dapat bermanfaat sebagai :

- 1.5.1. Informasi ilmiah dalam ranah pengembangan model pembelajaran roll depan dalam penjasorkes melalui pendekatan lingkungan persawahan

dengan menggunakan tumpukan jerami sebagai matras pada siswa kelas V SD Negeri Rejosari 2 Kecamatan Karangawen Kabupaten Demak

1.5.2. Dasar peneliti selanjutnya bagi guru penjasorkes bila ingin mengadakan penelitian sejenis dengan berbagai variable yang ada.

1.5.3. Bagi guru penjasorkes SD Negeri Rejosari 2 Kecamatan Karangawen Kabupaten Demak sebagai upaya dalam meningkatkan pembelajaran penjasorkes yang inovatif dan menyenangkan dengan memanfaatkan lingkungan persawahan.

1.6. Pemecahan Masalah

Sebagaimana di uraikan pada permasalahan di atas, maka pemecahan masalah yang di lakukan adalah sebagai berikut :

1.6.1. Teori-teori yang menjadi referensi dalam penelitian sekaligus metodologi penelitian yang di jadikan sebagai acuan dalam pelaksanaannya sehingga menjadi sumber pemecahan yang dapat dipertanggung jawabkan.

1.6.2. Mengembangkan model pembelajaran sekaligus menguji keefektifan model pembelajaran untuk mencapai tujuan.

1.6.3. Fasilitas yang digunakan adalah sarana dan prasarana di lingkungan luar sekolah.

BAB II

LANDASAN TEORI DAN KERANGKA BERFIKIR

2.1 Landasan Teori

2.1.1. Pengertian Pendidikan Jasmani

Pendidikan jasmani adalah proses interaksi antara peserta didik dan lingkungan yang dikelola melalui aktivitas jasmani secara sistematis menuju pembentukan manusia Indonesia yang seutuhnya. Yang dimaksud dengan proses interaksi adalah rangkaian kegiatan peserta didik yang sistematis dan terjadi secara berurutan dan bertahap, sedangkan aktivitas jasmani adalah kegiatan peserta didik untuk peningkatan keterampilan motorik dan fungsional (Sumanto Y dan Sukiyo, 1992:7).

Pendidikan jasmani merupakan suatu upaya pendidikan yang dilakukan terhadap peserta didik agar mereka dapat belajar bergerak dan belajar melalui gerak, serta berkepribadian yang tangguh, sehat jasmani dan rohani. Dalam kegiatan pembelajaran pendidikan jasmani, peserta didik secara keseluruhan baik fisik maupun psikis ikut terlibat (Rusli Ibrahim, 2001:1).

Biro Pendidikan Jasmani Kementerian Pendidikan, Pengajaran dan Kebudayaan Republik Indonesia merumuskan pendidikan jasmani sebagai:

"Pendidikan yang mengaktualisasikan potensi-potensi aktivitas manusia yang berupa sikap tindak dan karya yang diberi bentuk isi dan arah menuju ke bulatan kepribadian sesuai dengan cita-cita kemanusiaan (Indonesia).

Rumusan tersebut memberitahukan bahwa pendidikan jasmani adalah kegiatan yang dengan sadar berusaha mengaktualisasikan (mewujudkan) potensi

(kemampuan yang masih terpendam) aktivitas manusia menjadi kenyataan. Kemampuan yang masih terpendam itu berupa sikap, tindak dan karya. Mewujudkannya dengan jalan memberi bentuk, isi dan arah yang jelas yang berupa berbagai macam latihan kejasmanian. Diwujudkan karena potensi aktivitas manusia itu karena adanya keinginan hendak mencapai tujuan yaitu kebulatan kepribadian manusia (Indonesia), (Sumanto Y dan Sukiyo, 1992:7).

Pendidikan Olahraga dan Kesehatan adalah suatu proses pendidikan yang diarahkan untuk mendorong, membimbing, mengembangkan dan membina kemampuan jasmani dan rohani siswa dan lingkungan hidupnya, agar tumbuh dan berkembang jasmani dan rohani serta kesehatan siswa dan lingkungan hidupnya agar tumbuh dan berkembang secara harmonis dan optimal, sehingga mampu melaksanakan tugas bagi dirinya dan pengembangan bangsa.

2.1.1.1. Asas dan Ruang Lingkup Penjasorkes

Pendidikan jasmani umumnya mulai dilakukan oleh manusia sejak manusia hadir di bumi, hal ini dibuktikan dengan adanya peninggalan-peninggalan bekas kehidupan sehari-harinya di tempat mereka tinggal dan bermasyarakat. Berdasarkan penelitian para *archaologist* (pakar kaji purba) dan para *anthropologist* (pakar kaji manusia) menyimpulkan bahwa manusia yang hidup di zaman prasejarah segala aktivitasnya dicurahkan untuk mempertahankan hidup, yaitu mencari makan, mempertahankan diri dan mempertahankan jenis (Sumanto Y dan Sukiyo, 1992:24).

Orang primitive dalam mendidik anak-anaknya, lebih mengutamakan gerak jasmani yang bertujuan untuk mempertahankan hidup. Kegiatan tersebut meliputi

berburu, berlari (termasuk melompat, dan melempar untuk menghindari diri dari serangan binatang buas), dan berenang. Orang tua atau masyarakat sukunya menitik beratkan pendidikan anaknya kepada dua hal, yaitu ketangkasan dan menari. (Trisnowati Tamat, 2007:1.16).

Lingkup pendidikan yang di berikan kepada anak didik adalah semua kegiatan jasmani, yang bertujuan untuk mempertahankan diri dalam hidup dan mempertahankan upacara ritual. Kegiatan tersebut belum merupakan cabang olahraga seperti yang di kenal pada saat ini.

Ruang lingkup pendidikan jasmani yang di kenal pada saat ini di Indonesia, seperti di jelaskan dalam SK Menteri Pendidikan dan Kebudayaan RI Nomor 0413/U/1987 menyebutkan bahwa titik berat pelaksanaan pendidikan jasmani SD adalah senam, di SLTP Dan SLTA adalah atletik. Dengan di sebutnya kedua cabang olahraga tersebut sebagai titik berat bukan berarti cabang olahraga lainnya diabaikan (Trisnowati Tamat, 2007:1.16).

Dalam kurikulum sekolah dasar di sebutkan bahwa ruang lingkup pendidikan jasmani meliputi senam sebagai titik beratnya, sedangkan atletik, permainan serta pendidikan kesehatan di masukkan kedalam program pengajaran dan sebagai kegiatan pilihan adalah pencak silat, renang, bulutangkis, tenis meja dan permainan tradisional. Untuk olahraga permainan banyak alokasi waktunya karena olahraga permainan lebih banyak cabangnya.

2.1.1.2. Tujuan Penjasorkes

Tujuan pendidikan jasmani adalah sebagai berikut :

a. Pengembangan Individu Secara Organik Mahluk Hidup

Maksud dari pengembangan Individu secara organik adalah pengembangan fisiologi anak didik sebagai hasil mengikuti kegiatan pendidikan jasmani secara teratur, tertip dan terprogram, agar tubuh berkembang dengan baik yang akan memperlancar peredaran darah serta mengangkut sisi-sisa pembakaran dari sel-sel ke alat *ekskresi* (Tresnowati Tamat,2007:1.7).

b. Pengembangan Individu Secara Neuromuskuler

Anak didik yang melakukan kegiatan jasmani secara teratur di sekolah akan mengalami pertumbuhan fisik yang berkaitan dengan postur tubuhnya sehingga otot-ototnya menjadi besar. Setiap gerak yang dilakukan menjadi efisien dan efektif tanpa mengalami kesulitan yang berarti, Sistem neuromuskuler anak didik tumbuh dan berkembang secara wajar sesuai dengan usianya (Tresnowati Tamat,2007:1.7)

c. Pengembangan Individu Secara Intelektual

Kegiatan jasmani secara langsung atau tidak langsung ikut mengembangkan daya intelektual dan kemampuan berfikir anak didik. Dalam kegiatan olahraga permainan, misalnya untuk dapat mengalahkan lawan bermain diperlukan siasat atau taktik. Ini berarti adanya kemampuan intelektual yang harus di dayakan (Trisnowati Tamat,2007:1.8).

d. Pengembangan Individu Secara Emosional

Dalam pelajaran pendidikan jasmani, emosi perlu mendapat perhatian besar. Bila pengendalian emosi kurang baik maka timbulah perkelahian antar pemain, dan jika tim menderita kekalahan maka pemain akan larut dalam

kesedihan yang berkepanjangan. Akan tetapi bila emosi dapat dikendalikan maka mereka akan segera kembali berlatih untuk memperbaiki kekurangan. Pendidikan jasmani dapat mengembangkan kemampuan pengendalian emosi para peserta didik yang terlibat di dalamnya. Emosi dapat terungkap dalam bentuk kegembiraan, kesedihan ataupun kemarahan.

2.1.1.3. Fungsi Pendidikan Jasmani

Menurut Reuben B. Frost dalam Sri Haryono (2007 : 17) mengemukakan secara rinci mengenai fungsi pendidikan jasmani, yaitu sebagai berikut :

- a. Mengembangkan ketrampilan gerak, dan pengetahuan tentang bagaimana dan mengapa seseorang bergerak, serta pengetahuan tentang cara-cara gerakan dapat diorganisasi.
- b. Untuk belajar menguasai pola-pola gerak ketrampilan secara efektif melalui latihan pertandingan, tari, dan renang.
- c. Memperkaya pengertian tentang konsep ruang, waktu, dan gaya dalam hubungannya dengan gerakan tubuh.
- d. Mengekspresikan pola-pola perilaku personal dan hubungan interpersonal yang baik di dalam pertandingan dan tari.
- e. Meningkatkan kondisi jantung, paru-paru, otot, dan sistem organ tubuh lainnya untuk memenuhi kebutuhan sehari-hari dan dalam keadaan darurat.
- f. Memperoleh manfaat serta bisa menghargai kondisi fisik dan bentuk tubuh yang baik, serta kondisi perasaan yang selaras.

- g. Mengembangkan minat atau keinginan berpartisipasi dalam olahraga sepanjang hidup.

2.1.1.4. Ciri Pendidikan Jasmani

Dalam asas dan falsafah penjas dijelaskan bahwa ciri penjas yang berkualitas adalah sebagai berikut :

- a. Mengembangkan sikap positif terhadap gerak/aktivitas jasmani, dansa, permainan, dan olahraga (*affective learning*),
- b. Mengembangkan kompetensi untuk memecahkan sedemikian banyak problema technomotor (*technomotor learning*),
- c. Mengembangkan kompetensi untuk memecahkan persoalan pribadi dan antarpribadi yang terkait dengan situasi gerak/olahraga (*sociomotor learning*),
- d. Menumbuhkan pengetahuan dan wawasan yang diperlukan untuk memahami peraturan dan ketentuan dalam budaya gerak serta mampu mengubahnya secara bermakna (*cognitive-reflective-learning*),
- e. Meningkatkan kualitas kehidupan sekolah.

2.1.2. Karakteristik Roll Depan (*Forward Roll*)

2.1.2.1. Pengertian Roll Depan (*Forward Roll*)

Roll Depan (*Forward Roll*) adalah bentuk gerakan mengguling ke depan yang penggulingannya dimulai dari tengkuk atau kuduk, punggung, pinggang, panggul bagian belakang dan yang terakhir kaki (Sumanto Y dan Sukiyo, 1992:99).

Roll Depan (*Forward Roll*) merupakan gerakan dasar dari senam lantai. Senam lantai merupakan salah satu rumpun senam. Disebut senam lantai karena gerakan senam dilakukan di matras. Senam lantai disebut juga dengan istilah bebas, karena saat melakukannya tidak menggunakan benda atau perkakas (alat lain) (Roji, 2007:112).

Untuk menguasai gerakan-gerakan senam, peserta didik harus betul-betul memahami dan dapat melakukan gerakan-gerakan dasar senam terlebih dahulu dengan baik. Tanpa penguasaan gerakan tersebut, peserta didik akan mengalami kesulitan dalam pembelajarannya. Gerakan dasar yang dimaksud adalah berguling ke depan dengan kaki tekuk dan berguling ke depan dengan kaki lurus. Penguasaan ketrampilan gerak dasar ini secara baik, selain akan berdampak terhadap peningkatan kesehatan dan kebugaran anak didik juga dapat meningkatkan keterampilan gerak lainnya yang lebih sulit. Sehingga peserta didik tidak hanya memperoleh kelincahan dan kesehatan semata, tetapi juga akan memperoleh prestasi gemilang di bidang olahraga senam.

Senam dapat meningkatkan kebugaran tubuh bagi pelakunya. Kebugaran tubuh adalah tingkat kemampuan seseorang dalam melakukan aktivitas gerak sehari-hari tanpa menimbulkan kelelahan yang berarti (Ir. Biasworo Adisuyanto Aka, MM. 2009:3). Senam merupakan bentuk aktivitas fisik yang melibatkan beberapa unsure pendukung terjadinya proses kebugaran tubuh. Aktivitas fisik tersebut sangat mempengaruhi perkembangan seluruh komponen (organ) tubuh manusia secara utuh. Artinya, dengan melakukan aktivitas senam tersebut, organ

tubuh dapat berkembang dengan baik sesuai dengan fungsinya. Sehingga secara otomatis kebugaran tubuh dapat dicapai dengan baik.

2.1.2.2. Teknik Roll Depan (*Forward Roll*)

Gerak dasar berguling yang dimaksudkan adalah aktivitas gerak tubuh dengan membulatkan badan sedemikian rupa hingga berguling ke arah sisi yang lain (roll). Gerak dasar berguling ini merupakan kewajiban pokok yang harus dikuasai oleh calon pesenam. Kemampuan membulatkan badan dan berguling ini menjadi dasar gerak senam lantai. Oleh sebab itu guru yang menginginkan anak didiknya berhasil dalam penguasaan senam, terlebih dahulu gerakan dasar berguling ke depan harus dikuasai dengan baik.

a. Latihan Gulir Punggung.

Gulir punggung, gerakan ini merupakan metode pengenalan dan pemahaman gerak kepada anak didik paling awal, sebelum anak didik melakukan gerak dasar berguling yang sebenarnya. Gerakan ini sebaiknya dilakukan secara berulang-ulang sampai anak didik dapat melakukannya dengan baik tanpa bantuan dorongan dari guru.

Model 1

Membulatkan badan dari sikap duduk di lantai (matras), adapun cara melakukannya adalah sebagai berikut:

- Sikap awal duduk jongkok dan kedua tangan mengimpit kedua betis kaki (sambil menekan), sikap kepala menunduk di antara sela lutut kaki.
- Gulingkan badan ke belakang, hingga punggung betul-betul menyentuh pada matras secara berurutan. Mulai dari pinggul, punggung, dan berakhir di

kepala. Pertahankan sikap kepala jangan sampai membuka, artinya tetap menunduk.

- Sikap akhir pada posisi pinggul betul-betul berada di atas, sikap kepala dan seluruh tubuh jangan berubah.
- Kemudian kembali ke sikap awal, yaitu duduk jongkok.
- Lakukan gerakan ini berulang-ulang, sampai anak didik betul-betul melakukannya dengan benar.



Gb.2.1. Gulir punggung

Model II

Membulatkan badan dari sikap jongkok di lantai (matras), adapun cara melakukannya adalah sebagai berikut:

- Kedua kaki dan lutut rapat lalu dipeluk dan dirapatkan ke dada.
- Jatuhkan badan ke belakang dengan tetap kedua kaki dipeluk dan dagu dirapatkan ke dada.
- Angkat kembali badan ke depan dengan tetap memeluk kedua kaki hingga kembali pada posisi jongkok.



Gb.2.2 Gulir punggung

b. Teknik Melakukan Gerakan Mengguling Ke Depan Dari Posisi Awal Jongkok.

Gerakan berguling merupakan bergerak dengan cara membulatkan badan sedemikian rupa sehingga badan dapat bergerak berguling seperti benda bulat. Berguling ke depan adalah gerakan badan berguling ke arah depan melalui bagian belakang badan (tengkuk), pinggul, pinggang dan panggul bagian belakang (Roji, 2007:112).

Teknik melakukan gerakan berguling ke depan sebagai berikut:

Tahap persiapan:

- Lakukan sikap jongkok menghadap arah gerakan.
- Kedua telapak tangan diletakkan di atas matras.

Tahap gerakan:

- Angkat pinggul ke atas hingga kedua kaki lurus.
- Masukkan kepala di antara kedua lengan hingga pundak menempel matras.

- Gulingkan badan ke depan hingga bagian badan mulai dari tengkuk, punggung, pinggang dan panggul bagian belakang menyentuh matras.

Akhir gerakan:

- Kembali pada sikap jongkok.
- Kedua lengan lurus ke depan.
- pandangan ke arah depan.

(Roji,2007:112).



Gb.2.3 Teknik berguling ke depan dari sikap awal jongkok

c. Teknik Melakukan Gerakan Mengguling Ke Depan Dari Posisi Awal Berdiri.

Kemampuan membulatkan badan dan berguling ini menjadi dasar gerak senam lantai. Untuk memperoleh keterampilan gerak dasar dengan baik, anak didik perlu memahami terlebih dahulu teknik gerak dasar tersebut dengan baik.

- Sikap awal, posisi berdiri tegak kedua tangan diangkat ke atas. Pada posisi ini kedua lutut dan kedua siku dalam posisi lurus. Telapak tangan dibuka dan seluruh jari posisi rapat.

- b. Turunkan kedua tangan secara perlahan seiring dengan turunnya kepala, pandangan mata mengikuti telapak tangan. Saat menurunkan kedua tangan dan kepala, sikap dada membusung dan punggung tidak membungkuk. Kedua siku dan kedua lutut kaki tetap dalam keadaan lurus.
- c. Ketika kedua telapak tangan menyentuh dasar lantai, tekuk kedua lutut secara perlahan.
- d. Masukkan kepala hingga dagu berimpit dengan dada, dan posisi kedua siku masih tetap lurus.
- e. Kemudian secara bersama-sama kedua lutut kaki dan kedua siku ditekuk, hingga tengkuk menempel dasar lantai.
- f. Kedua kaki sedikit mendorong dasar lantai, secara otomatis tubuh berguling ke depan. Saat kondisi ini, posisi dagu tetap menempel dada dan lutut betul-betul ditekuk, sedangkan punggung harus melengkung. Saat berguling, mulai dari tengkuk, punggung sampai dengan pinggul harus berurutan secara bergantian.
- g. Ketika punggung menyentuh dasar lantai, secara cepat posisi kedua tangan memegang lutut sampai dengan pinggul menyentuh dasar lantai. Ingat, pada posisi ini mulai kepala, punggung sampai dengan pinggul dalam posisi melengkung segaris.
- h. Ketika telapak kaki menyentuh dasar lantai, dan sedikit sisa laju percepatan dari perlakuan berguling berakibat badan sedikit doyong ke depan. Untuk menghindari kelebihan dorongan, segera kedua kaki ditekan. Posisi kedua tangan segera diluruskan, dan arah pandangan ke telapak tangan.

- i. Berdiri ke sikap awal, posisi berdiri tegak kedua tangan diangkat ke atas. Pada posisi ini, kedua lutut dan kedua siku dalam posisi lurus. Telapak tangan dibuka dan seluruh jari posisi rapat. (Ir. Biasworo Adisuyanto Aka, MM. 2009:79)



Gb.2.4 Teknik berguling ke depan dari sikap awal berdiri

2.1.2.3. Cara Membantu pada Roll Depan (*Forward Roll*)

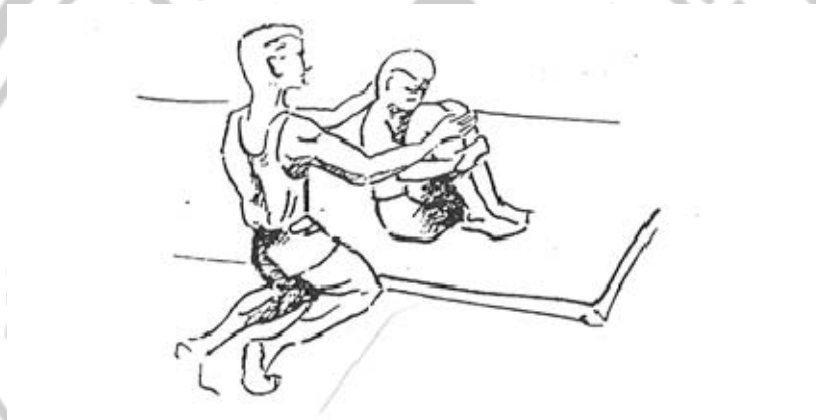
Langkah yang harus diperhatikan seorang guru dalam membantu gerakan berguling ke depan adalah sebagai berikut:

- a. Bantuan latihan roll depan pada dasarnya diberikan:
 - Pada beberapa kali pelaksanaan, disaat diperkenalkan bentuk latihan roll ini.
 - Pada siswa-siswa yang perlu mendapatkan bantuan disebabkan beberapa kekurangan pada siswa itu sendiri, misalnya: Rasa takut atau malu, Otot leher yang kurang kuat, Kurang koordinasi, Gerak yang lamban dan Bentuk badan terlalu gemuk, dan sebagainya (Hermawan, 2005:7).

- b. Dalam mengguling ini, bantuan yang utama harus dijalankan adalah menyelamatkan benturan belakang kepala atau leher pada dasar/alas yang terlalu keras, dengan menempatkan tangan di belakang kepala atau leher dan agak mengangkatnya. Memberikan bantuan yang tersebut di atas haruslah dijalankan dengan tangkas dan tepat.

Membantu latihan : 1

Pegang belakang kepala siswa (membantu menekukkan) dan menolak pada kedua lutut (Hermawan,2005:8).



Gb.2.5 Cara membantu gerakan berguling ke depan

- c. Membantu latihan : 2

Mendorong pada punggung siswa pada saat akan duduk (Hermawan,2005:8).



Gb.2.6 Cara membantu gerakan berguling ke depan

d. Membantu latihan : 3

Mengangkat panggul dengan menepatkan tangan di sisi kedua paha. Dapat juga menolong berdiri di sisi siswa dengan kedua tangan agak mengangkat panggul siswa dan membawanya ke arah depan pada saat yang sama memperingatkan siswa agar tetap menekuk kepala sedalam-dalamnya (Hermawan,2005:8).



Gb.2.7 Cara membantu gerakan berguling ke depan

e. Membantu latihan : 4

Membantu menekuk kepala dan menepatkannya di lantai di antara kedua tangan (Hermawan,2005:8).



Gb.2.8 Cara membantu gerakan berguling ke depan

f. Membantu latihan : 5

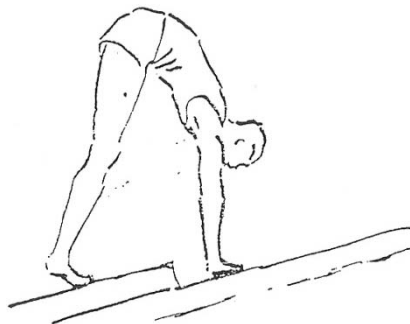
Untuk mengatasi anak yang sukar mencondongkan/menjatuhkan badan ke depan,dan dapat dilakukan dengan sebagai berikut:

- Siswa bertumpu sepenuhnya pada kedua telapak tangan di lantai dan meluruskan benar-benar kedua lutut,telapak ditempatkan dekat di belakang telapak tangan.



Gb.2.9 Cara membantu gerakan berguling ke depan

- Meningkatkan (± 5 cm) tepat berpijak dari dasar tempat tangan bertumpu dan di usahakan penempatan tangan tidak jauh dari kaki (Hermawan,2005:9).



Gb.2.10 Cara membantu gerakan berguling ke depan.

2.1.3. Model Pembelajaran Roll Depan (*Forward Roll*) pada Tumpukan Jerami.

2.1.3.1. Roll depan pada tumpukan jerami.

Roll Depan (*Forward Roll*) di atas tumpukan jerami merupakan bentuk gerakan menggulingkan badan ke depan yang dilakukan tidak di matras melainkan di atas tumpukan jerami. Olahraga ini dilakukan oleh siswa laki-laki dan perempuan kelas V SD. Perlengkapan yang digunakan adalah jerami.

2.1.3.2. Teknik Roll Depan.

a. Latihan Gulir Punggung pada Tumpukan Jerami.

Gulir punggung, gerakan ini merupakan metode pengenalan dan pemahaman gerak kepada anak didik paling awal, sebelum anak didik melakukan gerak dasar berguling yang sebenarnya. Gerakan ini sebaiknya dilakukan secara berulang-ulang sampai anak didik dapat melakukannya dengan baik tanpa bantuan

dorongan dari guru. Pada saat berlatih gerakan ini, guru menggunakan tumpukan jerami sebagai pengganti matras.

Peralatan yang digunakan:

- Jerami

Pelaksanaan:

- Sikap awal duduk jongkok dan kedua tangan mengimpit kedua betis kaki (sambil menekan), sikap kepala menunduk di antara sela lutut kaki.
- Gulingkan badan ke belakang, hingga punggung betul-betul menyentuh pada jerami secara berurutan. Mulai dari pinggul, punggung, dan berakhir di kepala. Pertahankan sikap kepala jangan sampai membuka, artinya tetap menunduk.
- Sikap akhir pada posisi pinggul betul-betul berada di atas, sikap kepala dan seluruh tubuh jangan berubah.
- Kemudian kembali ke sikap awal, yaitu duduk jongkok.
- Lakukan gerakan ini berulang-ulang, sampai anak didik betul-betul melakukannya dengan benar.

Tujuan:

- Memberikan pemahaman sikap, ketika pelaksanaan berguling pesenam harus tetap menjaga kelengkungan punggung, posisi kepala dan lutut harus ditekuk.
- Pemahaman perubahan pemindahan tangan secara cepat, dari posisi tekuk siku disamping kepala ke arah kaki dengan memegang lutut.

b. Roll Depan dari Sikap Awal Jongkok pada Tumpukan Jerami.

Peralatan yang digunakan:

- Jerami

Teknik Roll Depan dari Sikap Awal Jongkok:

- Lakukan sikap jongkok menghadap arah gerakan.
- Kedua telapak tangan diletakkan di atas jerami.
- Angkat pinggul ke atas hingga kedua kaki lurus.
- Masukkan kepala di antara kedua lengan hingga pundak menempel jerami.
- Gulingkan badan ke depan hingga bagian badan mulai dari tengkuk, punggung, pinggang dan pinggul bagian belakang menyentuh jerami.
- Kembali pada sikap jongkok.
- Kedua tangan lurus ke depan dan pandangan ke arah depan.

c. Latihan Roll Depan dari Sikap Awal Berdiri di atas Tumpukan Jerami.

Peralatan yang digunakan:

- Jerami

Teknik Roll Depan dari Sikap Berdiri:

- Sikap awal berdiri sikap sempurna.
- Tekuk kedua lutut bersamaan dengan meletakkan kedua telapak tangan di atas jerami dan depan kaki (tangan dalam keadaan lurus), pandangan diarahkan di antara kedua telapak tangan.
- Angkat pinggul dengan mendorong kedua kaki.
- Masukkan kepala di antara kedua lengan dengan cara menekan dagu ke dalam (ke arah dada).

- Tekuk kedua tangan secara bersama-sama,letakkan tengkuk kepala ke atas jerami.
- Gulingkan badan ke depan hingga bagian badan mulai dari tengkuk,punggung,pinggang dan panggul bagian belakang menyentuh jerami.
- Setelah posisi jongkok,lanjutkan sikap berdiri dengan kedua kaki rapat.
- Kedua lengan lurus ke atas di samping telinga.
- Pandangan ke depan atas.

2.1.3.3. Fasilitas dan Alat Bermain

a. Lapangan (Lahan kosong)

Lapangan atau lahan kosong ini hanya digunakan untuk menempatkan jerami,sehingga tidak membutuhkan lahan dengan ukuran yang besar.

b. Jerami

Jerami adalah tanaman padi yang sudah dikeringkan Sehingga bisa digunakan sebagai pengganti matras.



Gb. 2.11 Jerami

c. Perlengkapan pemain

Memakai pakaian atau seragam olahraga, Pemain tidak menggunakan sepatu.

2.2. Kerangka berfikir

Sesuai dengan kompetensi dasar dalam kurikulum Pendidikan Jasmani, Olahraga dan Kesehatan di Sekolah Dasar, siswa diharapkan dapat mempraktekkan olahraga roll depan dengan peraturan yang sudah dikembangkan sesuai dengan situasi yang ada dilapangan. Penelitian pengembangan yang hendak dilakukan adalah bagaimana membuat Model Pembelajaran Roll Depan Dalam Penjasorkes Melalui Pendekatan Lingkungan Persawahan dengan Menggunakan Tumpukan Jerami sebagai Matras pada Siswa Kelas V SD Negeri Rejosari 2 Kecamatan Karangawen Kabupaten Demak.

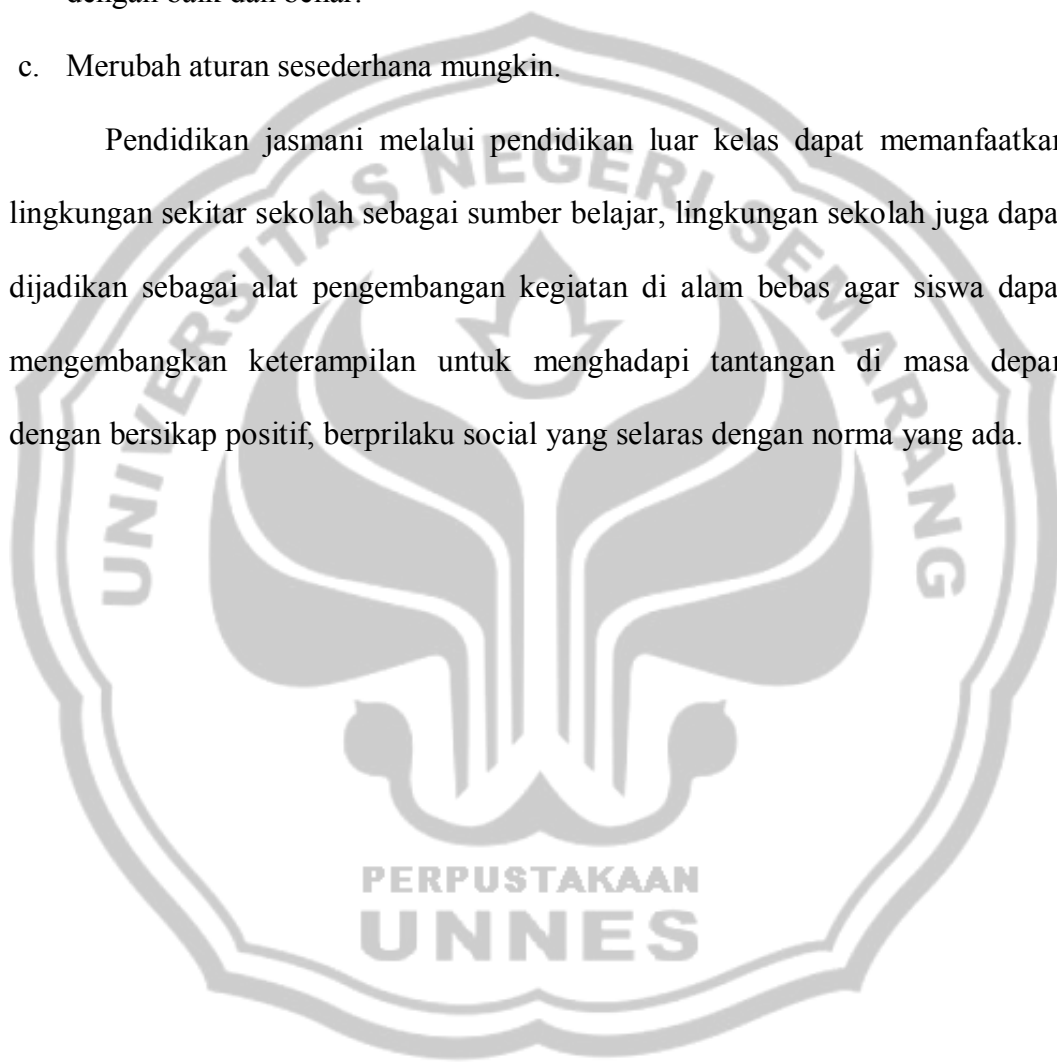
Pembelajaran ini hampir sama dengan roll depan yang sebenarnya, akan tetapi cara melakukan roll depan tidak menggunakan matras melainkan menggunakan tumpukan jerami yang berada di lingkungan persawahan. Pembelajaran yang telah di modifikasi ini dikarenakan kurang tersedianya sarana dan prasarana yang di perlukan. Sehingga dengan menggunakan tumpukan jerami maka siswa tetap bisa mendapatkan pelajaran seperti yang diharapkan.

Perlengkapan yang digunakan pada pembelajaran roll depan adalah jerami. Dengan memanfaatkan lingkungan persawahan, proses pembelajaran dilakukan berulang-ulang untuk mengetahui sejauh mana perkembangan gerakan roll depan siswa dalam penelitian ini mengalami peningkatan yang signifikan.

Pelaksanaan model pembelajaran roll depan dalam penjasorkes melalui pendekatan lingkungan persawahan pada prinsipnya adalah:

- a. Membuat penilaian lebih mudah.
- b. Meningkatkan peluang untuk mempraktekkan teknik gerakan roll depan dengan baik dan benar.
- c. Merubah aturan sesederhana mungkin.

Pendidikan jasmani melalui pendidikan luar kelas dapat memanfaatkan lingkungan sekitar sekolah sebagai sumber belajar, lingkungan sekolah juga dapat dijadikan sebagai alat pengembangan kegiatan di alam bebas agar siswa dapat mengembangkan keterampilan untuk menghadapi tantangan di masa depan dengan bersikap positif, berperilaku social yang selaras dengan norma yang ada.



BAB III

METODE PENELITIAN

3.1 Model Pengembangan

Penelitian dan Pengembangan biasanya disebut pengembangan berbasis penelitian (*research-based development*) merupakan jenis penelitian yang sedang meningkat penggunaannya dalam pemecahan masalah praktis dalam dunia penelitian, utamanya penelitian pendidikan dan pembelajaran. Menurut Borg dan Gall seperti yang dikutip Wasis D (2004: 4) penelitian dan pengembangan adalah suatu proses yang digunakan untuk mengembangkan atau memvalidasi produk-produk yang digunakan dalam pendidikan pembelajaran. Selanjutnya disebutkan bahwa prosedur penelitian dan pengembangan pada dasarnya terdiri dari dua tujuan utama, yaitu : (1) pengembangan produk, dan (2) menguji keefektifan produk dalam mencapai tujuan.

Peneliti mengembangkan senam lantai khususnya roll depan disesuaikan dengan pertimbangan keadaan lapangan, keterbatasan waktu, tenaga, dan biaya sehingga tidak mengambil subjek yang besar. Langkah-langkah yang digunakan model pembelajaran roll depan dengan menggunakan tumpukkan jerami sebagai matras ini adalah sebagai berikut:peneliti untuk

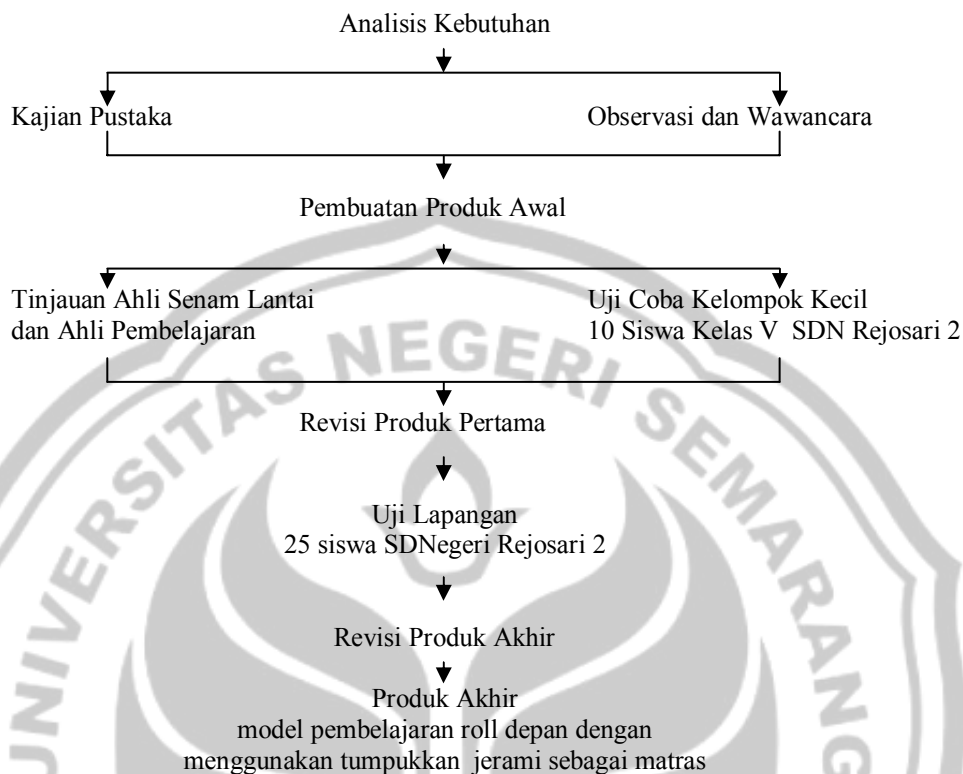
1. Melakukan penelitian pendahuluan dan pengumpulan informasi. Termasuk observasi lapangan dan kajian pustaka.

2. Mengembangkan bentuk produk awal (berupa model pembelajaran roll depan dengan menggunakan tumpukkan jerami sebagai matras).
3. Evaluasi para ahli dengan menggunakan satu ahli penjas dan dua ahli pembelajaran, serta uji coba kelompok kecil, dengan menggunakan kuesioner dan konsultasi serta evaluasi yang kemudian dianalisis.
4. Revisi produk pertama, revisi produk berdasarkan hasil dari evaluasi ahli dan uji coba kelompok kecil. Revisi ini digunakan untuk perbaikan terhadap produk awal yang dibuat oleh peneliti.
5. Uji lapangan.
6. Revisi produk akhir yang dilakukan berdasarkan hasil uji lapangan.
7. Hasil akhir Model Pembelajaran Roll Depan Dalam Penjasorkes Melalui Pendekatan Lingkungan Persawahan dengan Menggunakan Tumpukkan Jerami sebagai Matras pada Siswa Kelas V SD Negeri Rejosari 2 Kecamatan Karangawen Kabupaten Demak yang dihasilkan melalui revisi uji lapangan.

3.2 Prosedur Pengembangan

model pembelajaran roll depan dengan menggunakan tumpukkan jerami sebagai matras ini, dilakukan melalui beberapa tahap. Pada gambar 4 akan disajikan tahap-tahap prosedur pengembangan model pembelajaran roll depan dengan menggunakan tumpukkan jerami sebagai matras

Gambar 4.
Prosedur Pengembangan model pembelajaran roll depan dengan menggunakan tumpukkan jerami sebagai matras



3.2.1 Analisis kebutuhan

Analisis kebutuhan merupakan langkah awal dalam melakukan penelitian ini. Langkah ini bertujuan untuk menentukan apakah model pembelajaran roll depan dengan menggunakan tumpukkan jerami sebagai matras dibutuhkan atau tidak. Pada tahap ini peneliti mengadakan observasi di SD Negeri Rejosari 2 Kecamatan Karangawen Kabupaten Demak tentang pelaksanaan olahraga model pembelajaran roll depan dengan menggunakan tumpukkan jerami sebagai matras dengan cara melakukan pengamatan lapangan tentang aktifitas siswa.

3.2.2 Pembuatan Produk Awal

Berdasarkan hasil analisis kebutuhan tersebut, maka langkah selanjutnya adalah pembuatan produk model pembelajaran roll depan dengan menggunakan

tumpukkan jerami sebagai matras. Dalam pembuatan produk yang dikembangkan, peneliti membuat produk berdasarkan kajian teori yang kemudian dievaluasi oleh satu ahli sepakbola dan dua guru pendidikan jasmani sebagai ahli pembelajaran, serta uji coba kelompok kecil.

3.2.3 Uji Coba Produk

Pelaksanaan uji coba produk dilakukan melalui beberapa tahapan yaitu: (1) menetapkan desain uji coba, (2) menentukan subjek uji coba, (3) menyusun instrumen pengumpulan data, dan (4) menetapkan teknik analisis data.

3.2.4 Revisi Produk Pertama

Setelah uji coba produk, maka dilakukan revisi produk pertama hasil dari evaluasi ahli dan uji coba kelompok kecil sebagai perbaikan dari produk yang telah diujicobakan.

3.2.5 Uji Lapangan

Pada tahap ini dilakukan uji lapangan terhadap produk yang dikembangkan dengan menggunakan subjek uji coba 32 siswa kelas IV dan V SD Negeri Rejosari 2 Kecamatan Karangawen Kabupaten Demak.

3.2.6 Revisi Produk Akhir

Revisi produk dari hasil uji lapangan yang telah diujicobakan siswa kelas IV dan V SD Negeri Rejosari 2 Kecamatan Karangawen Kabupaten Demak.

3.2.7 Hasil Akhir

Hasil akhir produk pengembangan dari uji lapangan yang berupa Model Pembelajaran Roll Depan Dalam Penjasorkes Melalui Pendekatan Lingkungan

Persawahan dengan Menggunakan Tumpukan Jerami sebagai Matras pada Siswa Kelas V SD Negeri Rejosari 2 Kecamatan Karangawen Kabupaten Demak.

3.3 Uji Coba Produk

Uji coba produk penelitian ini bertujuan untuk memperoleh efektivitas, efisiensi dan kebermanfaatan dari produk. Langkah-langkah yang ditempuh dalam pelaksanaan uji coba produk adalah sebagai berikut:

3.3.1 Desain Uji Coba

Desain uji coba yang dilaksanakan bertujuan untuk mengetahui tingkat keefektifan dan segi pemanfaatan produk yang dikembangkan. Desain uji coba yang dilaksanakan terdiri dari:

3.3.1.1 Evaluasi Ahli

Sebelum produk pembelajaran yang dikembangkan diujicobakan kepada subjek, produk yang dibuat dievaluasi terlebih dahulu oleh satu ahli penjas (Dra. Heny Setyawati, M. Si), dan ahli pembelajaran (Ngatman S.Pd dan Joko Prasetya Utomo, S.Pd.) dengan kualifikasi: (1) Dra. Heny Setyawati, M.Si, adalah seorang dosen di FIK UNNES, (2) Ngatman S.Pd Adalah guru Penjas di SD Negeri Rejosari 2 dan Joko Prasetya Utomo, S.Pd adalah guru Penjas Mts Muhammadiyah Semarang. Variabel yang dievaluasi oleh ahli meliputi fasilitas dan perlengkapan sertamelakukan gerakan roll depan dengan baik dan benar, serta aktivitas siswa dalam permainan. Untuk menghimpun data dari para ahli digunakan kuesioner. Hasil evaluasi dari para ahli yang berupa masukan dan saran

terhadap produk yang telah dibuat, dipergunakan sebagai acuan dasar pengembangan produk.

3.3.1.2 Uji Coba Kelompok Kecil

Pada tahapan ini produk yang telah direvisi dari hasil evaluasi ahli kemudian diujicobakan kepada siswa kelas V SD N Rejosari 2. Pada uji coba kelompok kecil ini menggunakan 10 siswa sebagai subjeknya. Pengambilan siswa dilakukan dengan menggunakan sampel secara random karena karakteristik dan tingkat kesegaran jasmani siswa yang berbeda.

Pertama-tama siswa diberikan penjelasan teknik-teknik gerakan roll depan yang benar, kemudian melakukan uji coba pembelajaran roll depan pada tumpukan jerami. Setelah selesai melakukan uji coba siswa mengisi kuesioner tentang permainan yang telah dilakukan. Tujuan uji coba kelompok kecil ini adalah untuk mengetahui tanggapan awal dari produk yang dikembangkan.

3.3.1.3 Revisi Produk Pertama

Hasil data dari evaluasi satu ahli penjas dan satu ahli pembelajaran, serta uji coba kelompok kecil tersebut dianalisis. Selanjutnya dijadikan acuan untuk merevisi produk yang telah dibuat.

3.3.1.4 Uji Coba Lapangan

Hasil analisis uji coba kelompok kecil serta revisi produk pertama, selanjutnya dilakukan uji lapangan. Uji lapangan ini dilakukan pada siswa kelas V SD Negeri Rejosari 2.

Pertama-tama siswa diberikan penjelasan teknik-teknik gerakan roll depan yang kemudian melakukan uji coba gerakan roll depan pada tumpukan jerami

yang sudah dilapisi alas. Setelah selesai melakukan uji coba siswa mengisi kuesioner tentang permainan yang telah dilakukan.

3.3.2 Subjek Coba

Subjek coba pada penelitian ini adalah sebagai berikut:

1. Evaluasi ahli yang terdiri dari satu ahli penjas dan dua ahli pembelajaran.
2. Uji coba kelompok kecil yang terdiri dari 10 siswa kelas IV dan V SD Negeri Rejosari 2 dipilih menggunakan sampel secara random.
3. Uji coba lapangan yang terdiri dari 25 siswa kelas V SD Negeri Rejosari 2.

3.3.3 Jenis Data

Data yang diperoleh adalah data kuantitatif dan data kualitatif. Data kualitatif diperoleh dari hasil wawancara dan kuisisioner yang berupa kritik dan saran dari ahli penjas dan nara sumber secara lisan maupun tulisan sebagai masukan untuk bahan revisi produk. Sedangkan data kuantitatif diperoleh dari pengambilan jumlah denyut nadi pengaruh penggunaan produk.

3.3.4 Instrumen Pengumpulan Data.

Suharsimi Arikunto (2006:149) mengemukakan bahwa yang disebut dengan instrumen adalah alat pada waktu penelitian menggunakan suatu metode.

Instrumen yang digunakan untuk mengumpulkan data adalah berbentuk lembar evaluasi dan kuesioner. Lembar evaluasi digunakan untuk menghimpun data dari para ahli terkait dengan model yang dikembangkan, apakah sudah efektif dan efisien untuk pembelajaran Penjasorkes. Kuesioner untuk ahli dan untuk siswa digunakan untuk mengumpulkan data dari evaluasi ahli dalam uji coba.

Kuesioner yang digunakan untuk ahli berupa sejumlah yang harus di nilai kelayakannya. Faktor yang digunakan dalam kuesioner berupa kualitas model permainan Bolabasket di luar lingkungan sekolah. Serta komentar dan saran umum jika ada. Rentangan evaluasi mulai dari ” tidak baik ” sampai dengan ” sangat baik ” dengan cara memberi tanda ” √ ” pada kolom yang tersedia.

1 : Tidak baik

2 : Kurang baik

3 : Cukup baik

4 : Baik

5 : Sangat baik

Berikut ini adalah faktor, indikator, dan jumlah butir kuesioner yang akan digunakan pada kuesioner ahli :

Tabel 1.
Faktor, indikator, dan jumlah butir kuesioner

No	Faktor	Indikator	Jumlah
1	Psikomotorik	Kemampuan siswa mempratikkan gerakan roll depan.	10
2	Kognitif	Kemampuan siswa memahami teknik dan pengetahuan tentang model pembelajaran roll depan	10
3	Afektif	Menampilkan sikap dalam pembelajaran roll depan.	10

Kuesioner yang digunakan siswa berupa sejumlah pertanyaan, yang harus di jawab oleh siswa dengan alternatif jawaban ”Ya” dan ”Tidak”. Faktor yang

digunakan dalam kuesioner meliputi aspek psikomotor, kognitif, afektif. Cara pemberian skor pada alternatif jawaban adalah sebagai berikut :

Tabel 2.
Skor Jawaban Kuesioner "Ya" dan "Tidak"

Alternatif Jawaban	Positif	Negatif
Ya	1	0
Tidak	0	1

3.3.5 Teknik Analisis Data

Teknik analisis data yang digunakan dalam penelitian pengembangan ini adalah menggunakan teknik analisis deskriptif berbentuk persentase. Sedangkan data yang berupa saran dan alasan memilih jawaban dianalisis menggunakan teknik analisis kualitatif.

Dalam pengolahan data, persentase diperoleh dengan rumus dari Sukirman, dkk. (2003:879), yaitu:

$$f = \frac{f}{N} \times 100\%$$

Keterangan:

f = frekuensi relatif/angka persentase

f = frekuensi yang sedang dicari persentasenya

N = jumlah seluruh data

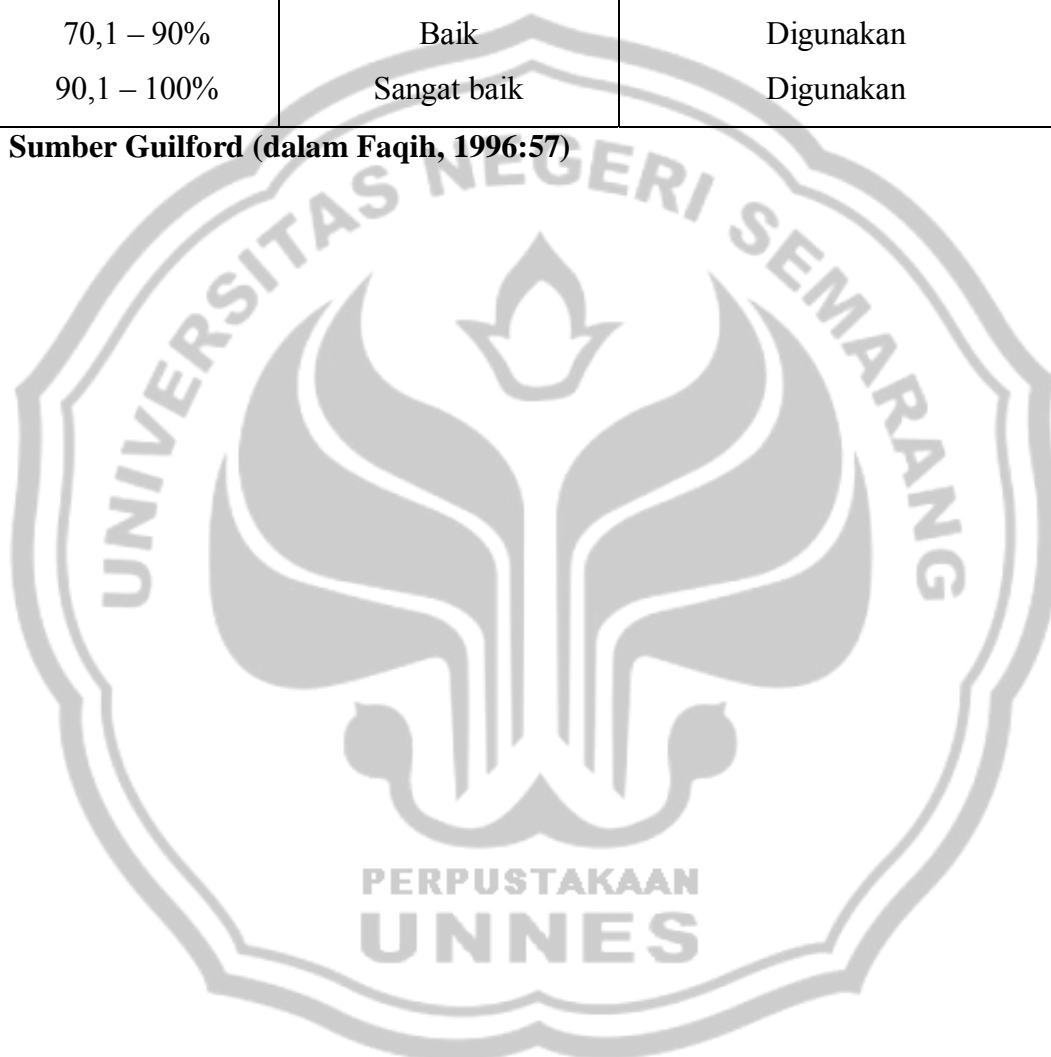
100% = konstanta

Dari hasil persentase yang diperoleh kemudian diklasifikasikan untuk memperoleh kesimpulan data. Pada tabel 3 akan disajikan klasifikasi persentase.

Tabel 3.
Klasifikasi Persentase

Persentase	Klasifikasi	Makna
0 – 20%	Tidak baik	Dibuang
20,1 – 40%	Kurang baik	Diperbaiki
40,1 – 70%	Cukup baik	Digunakan (bersyarat)
70,1 – 90%	Baik	Digunakan
90,1 – 100%	Sangat baik	Digunakan

Sumber Guilford (dalam Faqih, 1996:57)



BAB IV

HASIL PENGEMBANGAN

4.1 Hasil Data Uji Coba

4.1.1 Data Analisis Kebutuhan

Untuk mengetahui permasalahan-permasalahan pembelajaran yang terjadi di lapangan terutama berkaitan dengan proses pembelajaran Pendidikan Jasmani, Olahraga dan Kesehatan, serta bentuk pemecahan dari permasalahan tersebut, maka perlu dilakukan analisis kebutuhan. Kegiatan ini dilakukan dengan cara menganalisis proses pembelajaran yang terjadi sesungguhnya di lapangan, melakukan observasi pembelajaran dan melakukan studi pustaka / kajian literatur.

Kenyataan yang ada dalam proses pembelajaran roll depan khususnya di SD masih dikesampingkan bahkan tidak diajarkan oleh guru, hal ini disebabkan karena sarana dan prasarana senam lantai yang belum tersedia, misalnya matras. Sesuai dengan kompetensi dasar pada materi senam lantai khususnya roll depan bagi siswa kelas atas sekolah dasar, disebutkan bahwa siswa dapat mempraktikkan teknik dasar roll depan dengan peraturan yang dimodifikasi dengan saran dan prasarana yang sederhana.

Berdasarkan uraian di atas, maka peneliti berusaha mengembangkan model pembelajaran roll depan Dalam Penjasorkes Melalui Pendekatan Lingkungan Persawahan dengan Menggunakan Tumpukan Jerami sebagai Matras pada Siswa SD. Melalui pembelajaran roll depan bagi siswa kelas V siswa SD, Peneliti mengharapkan produk yang dihasilkan nanti dapat meningkatkan kualitas

pembelajaran roll depan yang dapat membuat siswa aktif mengikuti pembelajaran, sehingga diharapkan dapat meningkatkan kebugaran jasmani siswa. Produk yang dihasilkan juga diharapkan dapat membantu guru Penjasorkes dalam memberikan pembelajaran roll depan lebih bervariasi dengan menggunakan produk yang dihasilkan ini.

4.1.2 Diskripsi Draf Produk Awal

Setelah menentukan produk yang akan dikembangkan berupa model pembelajaran roll depan Dalam Penjasorkes Melalui Pendekatan Lingkungan Persawahan dengan Menggunakan Tumpukan Jerami sebagai Matras pada Siswa SD. Tahap selanjutnya yang dilakukan adalah membuat produk dengan menggunakan langkah-langkah sebagai berikut:

1. Analisis tujuan dan karakteristik pembelajaran roll depan di SD
2. Analisis karakteristik siswa SD
3. Mengkaji literatur tentang prinsip-prinsip atau cara membuat atau mengembangkan model pembelajaran roll depan.
4. Menetapkan prinsip-prinsip untuk pengembangan model pembelajaran roll depan.
5. Menetapkan tujuan, isi, dan strategi pengelolaan pembelajaran
6. Pengembangan prosedur pengukuran hasil pembelajaran
7. Menyusun produk awal model pembelajaran roll depan..

Setelah melalui proses desain dan produksi maka dihasilkan produk awal model pembelajaran roll depan yang sesuai bagi siswa SD. Berikut ini adalah draf

produk awal pembelajaran roll depan yang sesuai bagi siswa SD sebelum divalidasi oleh ahli dan guru Penjasorkes SD :

4.1.3 Draf Produk Awal Model Pembelajaran Roll Depan Dalam Penjasorkes Melalui Pendekatan Lingkungan Persawahan dengan Menggunakan Tumpukan Jerami sebagai Matras pada Siswa kelas V SD Negeri Rejosari 2.

4.1.3.1. Pengertian roll depan pada tumpukkan jerami.

Roll Depan (*Forward Roll*) pada tumpukkan jerami merupakan bentuk gerakan menggulingkan badan ke depan yang dilakukan tidak di matras melainkan di atas tumpukkan jerami. Olahraga ini dilakukan oleh siswa laki-laki dan perempuan kelas V SD. Perlengkapan yang digunakan adalah jerami. Didalam olahraga roll depan ini untuk anak didik bertujuan melakukan gerakan mengguling ke depan dengan baik dan benar. Penguasaan keterampilan gerak dasar ini secara baik, selain akan berdampak terhadap peningkatan kesehatan dan kebugaran anak didik juga dapat meningkatkan keterampilan gerak lainnya yang lebih sulit. Sehingga anak didik tidak hanya memperoleh kelincahan dan kesehatan semata, tetapi juga akan memperoleh prestasi di bidang olahraga senam.

Dalam pembelajaran roll depan terdiri dari beberapa hal antara lain :

1. Fasilitas dan peralatan
 - a. Lapangan (Lahan kosong)

Lapangan atau lahan kosong ini hanya digunakan untuk menempatkan jerami, sehingga tidak membutuhkan lahan dengan ukuran yang besar.

- b. Jerami

Jerami adalah tanaman padi yang sudah dikeringkan, sehingga bisa digunakan sebagai pengganti matras.



Gb. 4.1 Jerami

2. Perlengkapan pemain

Memakai pakaian atau seragam olahraga dan Pemain tidak menggunakan sepatu.

3. Jumlah pemain

Pembelajaran roll depan dilakukan oleh siswa kelas V.

4. Guru

bertugas untuk memberikan pembelajaran roll depan, membantu siswa dalam proses pembelajaran roll depan serta mengawasi selama proses belajar mengajar berlangsung.

5. Gerakan Dinyatakan salah apabila :
- 1) Tidak mengangkat pinggul ke atas, sehingga kaki tidak lurus.
 - 2) Tidak membengkokkan siku ke samping, sehingga sulit menempatkan kepala di antara kedua tangan.
 - 3) Sebelum bahu menyentuh matras, kaki telah menolak sehingga punggung jatuh ke matras, akhirnya sukar mengguling.
 - 4) Pada waktu

memasukkan kepala di antara dua tangan pinggul tidak didorong ke depan, dan tangan tidak menahan berat badan (Sumanto Y dan Sukiyo, 1992:101).

4.1.3.2. Teknik Roll Depan.

Berikut ini adalah teknik-teknik dalam pembelajaran roll depan yang sudah dimodifikasi disesuaikan dengan situasi dan kondisi di lapangan.

a. Latihan Gulir Punggung.

Gulir punggung, gerakan ini merupakan metode pengenalan dan pemahaman gerak kepada anak didik paling awal, sebelum anak didik melakukan gerak dasar berguling yang sebenarnya. Gerakan ini sebaiknya dilakukan secara berulang-ulang sampai anak didik dapat melakukannya dengan baik tanpa bantuan dorongan dari guru. Pada saat berlatih gerakan ini, guru menggunakan tumpukan jerami sebagai pengganti matras.

Peralatan yang digunakan:

- Jerami

Pelaksanaan:

- Sikap awal duduk jongkok dan kedua tangan mengimpit kedua betis kaki (sambil menekan), sikap kepala menunduk di antara sela lutut kaki.
- Gulingkan badan ke belakang, hingga punggung betul-betul menyentuh pada jerami secara berurutan. Mulai dari pinggul, punggung, dan berakhir di kepala. Pertahankan sikap kepala jangan sampai membuka, artinya tetap menunduk.

- Sikap akhir pada posisi pinggul betul-betul berada di atas, sikap kepala dan seluruh tubuh jangan berubah.
- Kemudian kembali ke sikap awal, yaitu duduk jongkok.
- Lakukan gerakan ini berulang-ulang, sampai anak didik betul-betul melakukannya dengan benar.

Tujuan:

- Memberikan pemahaman sikap, ketika pelaksanaan berguling pesenam harus tetap menjaga kelengkungan punggung, posisi kepala dan lutut harus ditekuk.
- Pemahaman perubahan pemindahan tangan secara cepat, dari posisi tekuk siku disamping kepala ke arah kaki dengan memegang lutut.

b. Roll Depan dari Sikap Awal Jongkok pada tumpukan jerami.

Peralatan yang digunakan:

- Jerami

Pelaksanaan:

- Siswa dibariskan berbanjar ke belakang.
- Anak yang paling depan melakukan roll depan dari sikap awal jongkok pada jerami yang ditata mendatar, setelah melakukan roll depan berlari menuju barisan paling belakang.
- Begitu seterusnya anak mendapat giliran.

Teknik Roll Depan dari Sikap Awal Jongkok:

- Lakukan sikap jongkok menghadap arah gerakan.
- Kedua telapak tangan diletakkan di atas jerami.

- Angkat pinggul ke atas hingga kedua kaki lurus.
- Masukkan kepala di antara kedua lengan hingga pundak menempel jerami.
- Gulingkan badan ke depan hingga bagian badan mulai dari tengkuk, punggung, pinggang dan pinggul bagian belakang menyentuh jerami.
- Kembali pada sikap jongkok.
- Kedua tangan lurus ke depan dan pandangan ke arah depan.

c. Roll Depan dari Sikap Awal Berdiri di atas Tumpukkan Jerami.

Peralatan yang digunakan:

- Jerami

Pelaksanaan:

- Siswa dibariskan berbanjar ke belakang.
- Anak yang paling depan melakukan roll depan dari sikap awal berdiri di atas jerami, setelah melakukan roll depan berlari menuju barisan paling belakang.
- Begitu seterusnya anak mendapat giliran.

Teknik Roll Depan dari Sikap Berdiri:

- Sikap awal berdiri sikap sempurna.
- Tekuk kedua lutut bersamaan dengan meletakkan kedua telapak tangan di atas jerami dan depan kaki (tangan dalam keadaan lurus), pandangan diarahkan di antara kedua telapak tangan.
- Angkat pinggul dengan mendorong kedua kaki.
- Masukkan kepala di antara kedua lengan dengan cara menekan dagu ke dalam (ke arah dada).

- Tekuk kedua tangan secara bersama-sama, letakkan tengkuk kepala ke atas jerami.
- Gulingkan badan ke depan hingga bagian badan mulai dari tengkuk, punggung, pinggang dan panggul bagian belakang menyentuh jerami.
- Setelah posisi jongkok, lanjutkan sikap berdiri dengan kedua kaki rapat.
- Kedua lengan lurus ke atas di samping telinga.
- Pandangan ke depan atas.

4.1.4 Validasi Ahli

4.1.4.1 Validasi Draf Produk Awal

produk awal pengembangan model pembelajaran roll depan Dalam Penjasorkes Melalui Pendekatan Lingkungan Persawahan dengan Menggunakan Tumpukan Jerami sebagai Matras pada Siswa Sekolah Dasar (SD) sebelum diujicobakan dalam uji kelompok kecil, produk yang dihasilkan perlu dilakukan validasi oleh para ahli yang sesuai dengan bidang peneliti ini. Peneliti melibatkan satu (1) orang ahli yang berasal dari dosen, yaitu Dra, Heny Setyawati, M.Si. dan dua (2) orang guru penjas, yaitu Ngatman S.Pd dan Joko Prasetyo Utomo, S.Pd.

Validasi dilakukan dengan cara memberikan draf produk awal model pembelajaran roll depan Dalam Penjasorkes Melalui Pendekatan Lingkungan Persawahan dengan Menggunakan Tumpukan Jerami sebagai Matras pada Siswa SD, dengan disertai lembar evaluasi untuk ahli dan guru penjas Sekolah Dasar. Lembar evaluasi berupa kuesioner yang berisi aspek kualitas model permainan,

saran, serta komentar dari ahli Penjas dan guru penjas Sekolah Dasar terhadap model pembelajaran roll depan Dalam Penjasorkes Melalui Pendekatan Lingkungan Persawahan dengan Menggunakan Tumpukan Jerami sebagai Matras pada Siswa SD. Hasil evaluasi berupa nilai dari aspek kualitas model pembelajaran dengan menggunakan skala Likert 1 sampai 5. Caranya dengan menyontrenng salah satu angka yang tersedia pada lembar evaluasi.

4.1.4.2 Deskripsi Data Validasi Ahli

Data yang diperoleh dari pengisian kuesioner oleh para ahli, merupakan pedoman untuk menyatakan apakah produk model pembelajaran roll depan Dalam Penjasorkes Melalui Pendekatan Lingkungan Persawahan dengan Menggunakan Tumpukan Jerami sebagai Matras pada Siswa SD dapat digunakan untuk uji coba skala kecil dan uji coba lapangan. Hasil pengisian kuesioner dari para ahli dan guru penjasorkes Sekolah Dasar (SD) dapat dilihat pada lampiran.

Berdasarkan hasil pengisian kuesioner yang dilakukan oleh ahli Penjas dan guru Penjas Sekolah Dasar (SD) didapat rata-rata lebih dari 4 (empat) atau masuk dalam kategori penilaian "**Sangat Baik**". Oleh karena itu dapat disimpulkan bahwa model pembelajaran roll depan Dalam Penjasorkes Melalui Pendekatan Lingkungan Persawahan dengan Menggunakan Tumpukan Jerami sebagai Matras pada Siswa SD dapat digunakan untuk uji coba skala kecil. Masukan berupa saran dan komentar pada produk model pembelajaran roll depan Menggunakan Tumpukan Jerami sebagai Matras pada Siswa SD sangat diperlukan untuk perbaikan terhadap model tersebut.

4.1.4.3 Revisi Draf Produk Awal Sebelum Uji Coba Skala Kecil

Berdasarkan saran dari ahli dan guru Penjas Sekolah Dasar pada produk atau model seperti yang telah diuraikan di atas, maka dapat segera dilaksanakan revisi produk. Proses revisi produk berdasarkan saran dari ahli dan guru Penjas Sekolah Dasar sebagai berikut:

- 1) Revisi produk atau model yang dilakukan oleh peneliti adalah Jerami diperbanyak agar penggunaannya dapat nyaman menyerupai matras sehingga tidak membahayakan bagi anak didik.
- 2) Revisi produk atau model yang dilakukan oleh peneliti adalah dengan memperhatikan pembelajaran harus sesuai dengan teknik dasar roll depan yang baik dan benar.

4.1.5 Data Uji Coba Kelompok Kecil

Setelah produk model pembelajaran roll depan Menggunakan Tumpukan Jerami sebagai Matras pada Siswa SD divalidasi oleh ahli dan para guru Penjas Sekolah Dasar (SD) serta dilakukan revisi, maka pada tanggal 30 Mei 2011 produk diujicobakan kepada siswa kelas V SD N Rejosari 2 yang berjumlah 10 siswa. Pengambilan sampel dengan menggunakan metode sampel secara acak (random sampling).

Uji coba ini bertujuan untuk mengetahui dan mengidentifikasi berbagai permasalahan seperti kelemahan, kekurangan, ataupun keefektifan produk saat

digunakan oleh siswa. Data yang diperoleh dari uji coba ini digunakan sebagai dasar untuk melakukan revisi produk sebelum digunakan pada uji coba lapangan.

Uji coba kelompok kecil ini juga bertujuan untuk mengetahui peningkatan denyut nadi siswa sebelum dan sesudah melakukan pembelajaran roll depan Menggunakan Tumpukan Jerami sebagai Matras pada Siswa SD dan tanggapan awal dari produk yang dikembangkan. Data uji coba kelompok kecil dihimpun dengan menggunakan kuesioner.

Berdasarkan data yang diperoleh dalam uji skala kecil. Siswa cenderung aktif dalam bergerak dalam pembelajaran roll depan Menggunakan Tumpukan Jerami. Dengan melihat tabel denyut nadi siswa pada waktu uji skala produk skala kecil. Berikut perbandingan denyut nadi siswa pada saat uji produk skala kecil.

Tabel 4. Pengukuran Denyut Nadi Uji Skala Kecil

Frekwensi denyut nadi (kali/menit)	Jumlah siswa Sebelum aktivitas	Jumlah siswa sesudah aktifitas
61 – 70	2	-
71 – 80	6	-
81 – 90	2	-
91 – 100	-	-
101 – 110	-	5
111 – 120	-	4
121 – 130	-	1

Sumber : Hasil penelitian uji skala kecil

Berdasarkan data pada hasil kuisisioner yang diisi para siswa diperoleh persentase jawaban yang sesuai dengan aspek yang dinilai sebesar 86,66 %. Berdasarkan

kriteria yang telah ditentukan maka pembelajaran roll depan Menggunakan Tumpukan Jerami sebagai Matras pada Siswa SD ini telah memenuhi kriteria **baik** sehingga dapat digunakan untuk siswa kelas V SD N Rejosari.

Keseluruhan data yang didapat dari evaluasi ahli Penjas dan ahli pembelajaran dan uji coba kelompok kecil digunakan sebagai dasar untuk memperbaiki kualitas produk sebelum memasuki tahap uji lapangan.

Permasalahan dan kendala yang muncul ketika produk model pembelajaran roll depan Menggunakan Tumpukan Jerami sebagai Matras pada Siswa SD diujicobakan dalam skala kecil pada siswa kelas V SD Negeri Rejosari 2, perlu untuk dicari solusi dan pemecahannya. Hal itu sangat perlu dilakukan sebagai perbaikan terhadap model tersebut. Berikut ini adalah permasalahan dan kendala, setelah produk diujicobakan pada skala kecil :

1. Jerami.

Saat pembelajaran roll depan pada tumpukkan jerami, anak didik merasa gatal-gatal saat proses belajar mengajar berlangsung.

4.1.5.1 Revisi Produk Setelah Uji Coba Skala Kecil

Berdasarkan saran dari ahli dan guru penjas Sekolah Dasar (SD) pada produk atau model yang telah diujicobakan ke dalam uji skala kecil, maka dapat segera dilaksanakan revisi produk. Proses revisi produk berdasarkan saran ahli dan guru penjas SD terhadap kendala dan permasalahan yang muncul setelah uji coba skala kecil. Proses revisi adalah sebagai berikut:

1. Jerami.

Perlu menambahkan alas di atas tumpukkan jerami agar Saat pembelajaran roll depan pada tumpukkan jerami agar anak didik tidak merasa gatal-gatal saat proses belajar mengajar berlangsung.



Gb. 4.1 Jerami dengan alas

Berikut ini adalah hasil produk model pembelajaran roll depan Dalam Penjasorkes Melalui Pendekatan Lingkungan Persawahan dengan Menggunakan Tumpukan Jerami sebagai Matras pada Siswa Sekolah Dasar (SD) yang telah direvisi sesuai dengan masukan dan saran dari ahli dan guru penjas.

4.1.6 Draf setelah uji coba skala kecil pengembangan model pembelajaran roll depan Dalam Penjasorkes Melalui Pendekatan Lingkungan Persawahan dengan Menggunakan Tumpukan Jerami sebagai Matras pada Siswa SD.

4.1.6.1. Pengertian Roll Depan pada Tumpukkan Jerami.

pembelajaran roll depan dengan Menggunakan Tumpukan Jerami sebagai Matras adalah bentuk gerakan menggulingkan badan ke depan yang dilakukan tidak di matras melainkan di atas tumpukkan jerami. Perlengkapan yang digunakan

adalah jerami dan alas. Didalam olahraga roll depan ini untuk anak didik bertujuan melakukan gerakan mengguling ke depan dengan baik dan benar.

Dalam pembelajaran roll depan terdiri dari beberapa hal antara lain :

1. Fasilitas dan peralatan

- a. Lapangan (Lahan kosong)

Lapangan atau lahan kosong ini hanya digunakan untuk menempatkan jerami, sehingga tidak membutuhkan lahan dengan ukuran yang besar.

- b. Jerami

Jerami adalah tanaman padi yang sudah dikeringkan, sehingga bisa digunakan sebagai pengganti matras.

2. Perlengkapan pemain

Memakai pakaian atau seragam olahraga, pemain tidak menggunakan sepatu.

3. Jumlah pemain

Pembelajaran roll depan dimainkan oleh siswa kelas V.

4. Guru

Guru bertugas untuk memberikan pembelajaran roll depan, membantu siswa dalam proses pembelajaran roll depan serta mengawasi selama proses belajar mengajar berlangsung.

5. Gerakan Dinyatakan salah apabila :

- 1) Tidak mengangkat pinggul ke atas, sehingga kaki tidak lurus.

- 2) Tidak membengkokkan siku ke samping, sehingga sulit menempatkan kepala di antara kedua tangan.

3) Sebelum bahu menyentuh matras,kaki telah menolak sehingga punggung jatuh ke matras,akhirnya sukar mengguling.

4) Pada waktu memasukkan kepala di antara dua tangan pinggul tidak didorong ke depan,dan tangan tidak menahan berat badan (Sumanto Y dan Sukiyo,1992:101).

4.1.6.2. Teknik Roll Depan.

Berikut ini adalah teknik-teknik dalam pembelajaran roll depan yang sudah dimodifikasi disesuaikan dengan situasi dan kondisi di lapangan.

a. Latihan Gulir Punggung.

Gulir punggung,gerakan ini merupakan metode pengenalan dan pemahaman gerak kepada anak didik paling awal,sebelum anak didik melakukan gerak dasar berguling yang sebenarnya.Gerakan ini sebaiknya dilakukan secara berulang-ulang sampai anak didik dapat melakukannya dengan baik tanpa bantuan dorongan dari guru.Pada saat berlatih gerakan ini,guru menggunakan tumpukan jerami sebagai pengganti matras.

Peralatan yang digunakan:

- Jerami

Pelaksanaan:

- Sikap awal duduk jongkok dan kedua tangan mengimpit kedua betis kaki (sambil menekan),sikap kepala menunduk di antara sela lutut kaki.
- Gulingkan badan ke belakang,hingga punggung betul-betul menyentuh pada jerami secara berurutan.Mulai dari pinggul,punggung,dan berakhir di

kepala. Pertahankan sikap kepala jangan sampai membuka, artinya tetap menunduk.

- Sikap akhir pada posisi pinggul betul-betul berada di atas, sikap kepala dan seluruh tubuh jangan berubah.
- Kemudian kembali ke sikap awal, yaitu duduk jongkok.
- Lakukan gerakan ini berulang-ulang, sampai anak didik betul-betul melakukannya dengan benar.

Tujuan:

- Memberikan pemahaman sikap, ketika pelaksanaan berguling pesenam harus tetap menjaga kelengkungan punggung, posisi kepala dan lutut harus ditekuk.
- Pemahaman perubahan pemindahan tangan secara cepat, dari posisi tekuk siku disamping kepala ke arah kaki dengan memegang lutut.

b. Roll Depan dari Sikap Awal Jongkok pada tumpukkan jerami yang dilapisi Alas.

Peralatan yang digunakan:

- Jerami

Pelaksanaan:

- Siswa dibariskan berbanjar ke belakang.
- Anak yang paling depan melakukan roll depan dari sikap awal jongkok pada jerami yang ditata mendatar, setelah melakukan roll depan berlari menuju barisan paling belakang.
- Begitu seterusnya anak mendapat giliran.

Teknik Roll Depan dari Sikap Awal Jongkok:

- Lakukan sikap jongkok menghadap arah gerakan.
- Kedua telapak tangan diletakkan di atas jerami.
- Angkat pinggul ke atas hingga kedua kaki lurus.
- Masukkan kepala di antara kedua lengan hingga pundak menempel jerami.
- Gulingkan badan ke depan hingga bagian badan mulai dari tengkuk, punggung, pinggang dan pinggul bagian belakang menyentuh jerami.
- Kembali pada sikap jongkok.
- Kedua tangan lurus ke depan dan pandangan ke arah depan.

c. Roll Depan dari Sikap Awal Berdiri pada Tumpukkan Jerami yang dilapisi Alas.

Peralatan yang digunakan:

- Jerami

Pelaksanaan:

- Siswa dibariskan berbanjar ke belakang.
- Anak yang paling depan melakukan roll depan dari sikap awal berdiri di atas jerami, setelah melakukan roll depan berlari menuju barisan paling belakang.
- Begitu seterusnya anak mendapat giliran.

Teknik Roll Depan dari Sikap Berdiri:

- Sikap awal berdiri sikap sempurna.

- Tekuk kedua lutut bersamaan dengan meletakkan kedua telapak tangan di atas jerami dan depan kaki (tangan dalam keadaan lurus), pandangan diarahkan di antara kedua telapak tangan.
- Angkat pinggul dengan mendorong kedua kaki.
- Masukkan kepala di antara kedua lengan dengan cara menekan dagu ke dalam (ke arah dada).
- Tekuk kedua tangan secara bersama-sama, letakkan tengkuk kepala ke atas jerami.
- Gulingkan badan ke depan hingga bagian badan mulai dari tengkuk, punggung, pinggang dan panggul bagian belakang menyentuh jerami.
- Setelah posisi jongkok, lanjutkan sikap berdiri dengan kedua kaki rapat.
- Kedua lengan lurus ke atas di samping telinga.
- Pandangan ke depan atas.

4.1.7 Data Uji Coba Lapangan

Berdasarkan evaluasi ahli serta uji coba kelompok kecil langkah berikutnya adalah uji coba lapangan. Uji coba lapangan bertujuan untuk mengetahui keefektifan perubahan yang telah dilakukan pada evaluasi ahli serta uji coba kelompok kecil apakah bahan permainan itu dapat digunakan dalam lingkungan sebenarnya. Uji coba lapangan dilakukan oleh siswa kelas atas SD N Rejosari 2 yang berjumlah 25 siswa. Data uji coba lapangan dihimpun dengan menggunakan pengukuran denyut nadi dan kuesioner.

Berdasarkan uji lapangan siswa lebih aktif dan bergerak nyaman tanpa merasa gatal-gatal, bisa dilihat dari semangat siswa dalam mengikuti pembelajaran dan tabel denyut nadi siswa pada uji lapangan, denyut nadi siswa meningkat saat sebelum aktivitas dengan sesudah aktivitas. Berikut tabel denyut nadi dari uji lapangan:

Tabel 5. Pengukuran Denyut Nadi Uji lapangan

Frekwensi denyut nadi (kali/menit)	Jumlah siswa Sebelum aktivitas	Jumlah siswa sesudah aktifitas
61 – 70	5	-
71 – 80	16	-
81 – 90	4	-
91 – 100	-	-
101 – 110	-	5
111 – 120	-	15
121 – 130	-	5

Sumber : Hasil penelitian uji lapangan

Berdasarkan data uji lapangan didapatkan persentase sebesar 90,26 %. Berdasarkan kriteria yang telah ditentukan maka model pembelajaran roll depan pada tumpukan jerami ini telah memenuhi kriteria **Sangatbaik** sehingga dapat digunakan untuk siswa kelas V Sekolah Dasar Rejopsari 2.

4.1.8 Analisis Data

Pada analisis data hasil uji coba kelompok kecil. Analisis data uji coba Berdasarkan tabel analisis data uji coba kelompok kecil yang diperoleh melalui kuesioner dapat disimpulkan sebagai berikut:

1. Aspek kualitas model pembelajaran roll depan pada tumpukan jerami, didapat persentase 90 %. Berdasarkan kriteria yang telah ditetapkan maka

aspek ini telah memenuhi kriteria **baik** sehingga aspek ini dapat digunakan.

2. Aspek memainkan model pembelajaran roll depan di atas tumpukan jerami, didapat persentase 90 %. Berdasarkan kriteria yang telah ditetapkan maka aspek ini telah memenuhi kriteria **baik** sehingga aspek ini dapat digunakan.
3. Aspek Tidak adanya kesulitan saat melakukan roll depan pada tumpukan jerami, didapat persentase 80 %. Berdasarkan kriteria yang telah ditetapkan maka aspek ini telah memenuhi kriteria **baik** sehingga aspek ini dapat digunakan.
4. Aspek model pembelajaran roll depan di atas tumpukan jerami lebih mudah dari pembelajaran roll depan di atas matras, didapat persentase 60 %. Berdasarkan kriteria yang telah ditetapkan maka aspek ini telah memenuhi kriteria **cukupbaik** sehingga aspek ini dapat digunakan (bersyarat)
5. Aspek kemampuan melakukan roll depan dari sikap awal jongkok pada tumpukan jerami, didapat persentase 100 %. Berdasarkan kriteria yang telah ditetapkan maka aspek ini telah memenuhi kriteria **Sangat baik** sehingga aspek ini dapat digunakan.
6. Aspek kemampuan melakukan roll depan dari sikap awal berdiri pada tumpukan jerami, didapat persentase 80 %. Berdasarkan kriteria yang telah ditetapkan maka aspek ini telah memenuhi kriteria **baik** sehingga aspek ini dapat digunakan.

7. Aspek gerakan roll depan dari awalan jongkok lebih mudah dari pada roll depan dari awalan sikap berdiri, didapat persentase 100 %. Berdasarkan kriteria yang telah ditetapkan maka aspek ini telah memenuhi kriteria **Sangatbaik** sehingga aspek ini dapat digunakan.
8. Aspek tidak merasa sakit setelah melakukan roll depan pada tumpukan jerami, didapat persentase 90 %. Berdasarkan kriteria yang telah ditetapkan maka aspek ini telah memenuhi kriteria **baik** sehingga aspek ini dapat digunakan.
9. Aspek melakukan roll depan tanpa mengalami cedera, didapat persentase 90%. Berdasarkan kriteria yang telah ditetapkan maka aspek ini telah memenuhi kriteria**baik** sehingga aspek ini dapat digunakan.
10. Aspek melakukan roll depan tubuh kamu menjadi sehat, didapat persentase 100 %. Berdasarkan kriteria yang telah ditetapkan maka aspek ini telah memenuhi kriteria **sangat baik** sehingga aspek ini dapat digunakan..
11. Aspek pemahaman cara melakukan roll depan di atas tumpukan jerami, didapat persentase 80 %. Berdasarkan kriteria yang telah ditetapkan maka aspek ini telah memenuhi kriteria **baik** sehingga aspek ini dapat digunakan.
12. Aspek pemahaman perbedaan pembelajaran roll depan pada tumpukan jerami dengan roll depan di matras, didapat persentase 100 %. Berdasarkan kriteria yang telah ditetapkan maka aspek ini telah memenuhi kriteria **Sangatbaik** sehingga aspek ini dapat digunakan.

13. Aspek pemahaman tentang teknik-teknik dalam pembelajaran roll depan pada tumpukan jerami, didapat persentase 60 %. Berdasarkan kriteria yang telah ditetapkan maka aspek ini telah memenuhi kriteria **cukup baik** sehingga aspek ini dapat digunakan (bersyarat).
14. Aspek pemahaman teknik-teknik dalam pembelajaran roll depan dari sikap awal jongkok, didapat persentase 60 %. Berdasarkan kriteria yang telah ditetapkan maka aspek ini telah memenuhi kriteria **cukup baik** sehingga aspek ini dapat digunakan (bersyarat).
15. Aspek pemahaman teknik-teknik dalam pembelajaran roll depan dari sikap awal berdiri, didapat persentase 60 %. Berdasarkan kriteria yang telah ditetapkan maka aspek ini telah memenuhi kriteria **cukup baik** sehingga aspek ini dapat digunakan (bersyarat).
16. Aspek pemahaman perbedaan antara gerakan roll depan dari awalan jongkok dengan roll depan dari awalan sikap berdiri, didapat persentase 100 %. Berdasarkan kriteria yang telah ditetapkan maka aspek ini telah memenuhi kriteria **sangat baik** sehingga aspek ini dapat digunakan.
17. Aspek pemahaman roll depan merupakan gerakan pokok dalam senam lantai, didapat persentase 90 %. Berdasarkan kriteria yang telah ditetapkan maka aspek ini telah memenuhi kriteria **baik** sehingga aspek ini dapat digunakan.
18. Aspek pemahaman cara membantu dalam gerakan roll depan, didapat persentase 60 %. Berdasarkan kriteria yang telah ditetapkan maka aspek

ini telah memenuhi kriteria **cukupbaik** sehingga aspek ini dapat digunakan (bersyarat).

19. Aspek pembelajaran roll depan di atas tumpukan jerami dapat dilakukan oleh semua orang, didapat persentase 80%. Berdasarkan kriteria yang telah ditetapkan maka aspek ini telah memenuhi kriteria **baik** sehingga aspek ini dapat digunakan.
20. Aspek pemahaman manfaat melakukan roll depan bagi kesehatan, didapat persentase 100 %. Berdasarkan kriteria yang telah ditetapkan maka aspek ini telah memenuhi kriteria **sangatbaik** sehingga aspek ini dapat digunakan.
21. Aspek sering melakukan roll depan, didapat persentase 70 %. Berdasarkan kriteria yang telah ditetapkan maka aspek ini telah memenuhi kriteria **cukupbaik** sehingga aspek ini dapat digunakan (bersyarat).
22. Aspek perasaan senang melakukan roll depan, didapat persentase 90 %. Berdasarkan kriteria yang telah ditetapkan maka aspek ini telah memenuhi kriteria **baik** sehingga aspek ini dapat digunakan.
23. Aspek semangat melakukan roll depan, didapat persentase 100 %. Berdasarkan kriteria yang telah ditetapkan maka aspek ini telah memenuhi kriteria **Sangatbaik** sehingga aspek ini dapat digunakan.
24. Aspek menerima kekurangan, didapat persentase 90 %. Berdasarkan kriteria yang telah ditetapkan maka aspek ini telah memenuhi kriteria **baik** sehingga aspek ini dapat digunakan.

25. Aspek gembira setelah mampu melakukan roll depan, didapat persentase 100 %. Berdasarkan kriteria yang telah ditetapkan maka aspek ini telah memenuhi kriteria **sangat baik** sehingga aspek ini dapat digunakan.
26. Aspek mengakui keunggulan teman, didapat persentase 100 %. Berdasarkan kriteria yang telah ditetapkan maka aspek ini telah memenuhi kriteria **Sangat baik** sehingga aspek ini dapat digunakan.
27. Aspek ingin melakukan roll depan lagi, didapat persentase 90 %. Berdasarkan kriteria yang telah ditetapkan maka aspek ini telah memenuhi kriteria **baik** sehingga aspek ini dapat digunakan.
28. Aspek saling membantu, didapat persentase 100%. Berdasarkan kriteria yang telah ditetapkan maka aspek ini telah memenuhi kriteria **sangat baik** sehingga aspek ini dapat digunakan.
29. Aspek bersedia mengajak teman melakukan pembelajaran roll depan pada jerami, didapat persentase 90 %. Berdasarkan kriteria yang telah ditetapkan maka aspek ini telah memenuhi kriteria **baik** sehingga aspek ini dapat digunakan.
30. Aspek tidak merasa ketakutan saat melakukan roll depan di atas jerami, didapat persentase 90 %. Berdasarkan kriteria yang telah ditetapkan maka aspek ini telah memenuhi kriteria **baik** sehingga aspek ini dapat digunakan.

4.1.6.2 Analisis Hasil Uji Coba Lapangan

Berdasarkan data pada tabel kuisioner pada uji lapangan yang diadakan pada 1 juni 2011 didapat rata-rata persentase pilihan jawaban yang sesuai 90,26

%. Berdasarkan kriteria yang telah ditentukan maka permainan sepakbola mini satu gawang ini telah memenuhi kriteria **Sangat baik** sehingga dapat digunakan untuk siswa kelas V SD N Rejosari 2.

Berdasarkan tabel analisis data hasil uji coba lapangan yang diperoleh melalui kuesioner dapat disimpulkan sebagai berikut :

1. Aspek kualitas model pembelajaran roll depan pada tumpukan jerami, didapat persentase 92 %. Berdasarkan kriteria yang telah ditetapkan maka aspek ini telah memenuhi kriteria **Sangat baik** sehingga aspek ini dapat digunakan.
2. Aspek memainkan model pembelajaran roll depan di atas tumpukan jerami, didapat persentase 92 %. Berdasarkan kriteria yang telah ditetapkan maka aspek ini telah memenuhi kriteria **Sangat baik** sehingga aspek ini dapat digunakan.
3. Aspek Tidak adanya kesulitan saat melakukan roll depan pada tumpukan jerami, didapat persentase 88 %. Berdasarkan kriteria yang telah ditetapkan maka aspek ini telah memenuhi kriteria **baik** sehingga aspek ini dapat digunakan.
4. Aspek model pembelajaran roll depan di atas tumpukan jerami lebih mudah dari pembelajaran roll depan di atas matras, didapat persentase 60 %. Berdasarkan kriteria yang telah ditetapkan maka aspek ini telah memenuhi kriteria **cukupbaik** sehingga aspek ini dapat digunakan (bersyarat)
5. Aspek kemampuan melakukan roll depan dari sikap awal jongkok pada tumpukan jerami, didapat persentase 100 %. Berdasarkan kriteria yang telah

ditetapkan maka aspek ini telah memenuhi kriteria **sangat baik** sehingga aspek ini dapat digunakan.

6. Aspek kemampuan melakukan roll depan dari sikap awal berdiri pada tumpukan jerami, didapat persentase 88 %. Berdasarkan kriteria yang telah ditetapkan maka aspek ini telah memenuhi kriteria **baik** sehingga aspek ini dapat digunakan.
7. Aspek gerakan roll depan dari awalan jongkok lebih mudah dari pada roll depan dari awalan sikap berdiri, didapat persentase 100 %. Berdasarkan kriteria yang telah ditetapkan maka aspek ini telah memenuhi kriteria **sangat baik** sehingga aspek ini dapat digunakan.
8. Aspek tidak merasa sakit setelah melakukan roll depan pada tumpukan jerami, didapat persentase 96 %. Berdasarkan kriteria yang telah ditetapkan maka aspek ini telah memenuhi kriteria **Sangat baik** sehingga aspek ini dapat digunakan.
9. Aspek melakukan roll depan tanpa mengalami cedera, didapat persentase 96 %. Berdasarkan kriteria yang telah ditetapkan maka aspek ini telah memenuhi kriteria **Sangat baik** sehingga aspek ini dapat digunakan.
10. Aspek melakukan roll depan tubuh kamu menjadi sehat, didapat persentase 100 %. Berdasarkan kriteria yang telah ditetapkan maka aspek ini telah memenuhi kriteria **sangat baik** sehingga aspek ini dapat digunakan..
11. Aspek pemahaman cara melakukan roll depan di atas tumpukan jerami, didapat persentase 96 %. Berdasarkan kriteria yang telah ditetapkan maka

aspek ini telah memenuhi kriteria **Sangatbaik** sehingga aspek ini dapat digunakan.

12. Aspek pemahaman perbedaan pembelajaran roll depan pada tumpukan jerami dengan roll depan di matras, didapat persentase 100 %. Berdasarkan kriteria yang telah ditetapkan maka aspek ini telah memenuhi kriteria **Sangatbaik** sehingga aspek ini dapat digunakan.
13. Aspek pemahaman tentang teknik-teknik dalam pembelajaran roll depan pada tumpukan jerami, didapat persentase 64 %. Berdasarkan kriteria yang telah ditetapkan maka aspek ini telah memenuhi kriteria **cukup baik** sehingga aspek ini dapat digunakan (bersyarat).
14. Aspek pemahaman teknik-teknik dalam pembelajaran roll depan dari sikap awal jongkok, didapat persentase 68 %. Berdasarkan kriteria yang telah ditetapkan maka aspek ini telah memenuhi kriteria **cukup baik** sehingga aspek ini dapat digunakan (bersyarat).
15. Aspek pemahaman teknik-teknik dalam pembelajaran roll depan dari sikap awal berdiri, didapat persentase 64 %. Berdasarkan kriteria yang telah ditetapkan maka aspek ini telah memenuhi kriteria **cukup baik** sehingga aspek ini dapat digunakan (bersyarat).
16. Aspek pemahaman perbedaan antara gerakan roll depan dari awalan jongkok dengan roll depan dari awalan sikap berdiri, didapat persentase 100 %. Berdasarkan kriteria yang telah ditetapkan maka aspek ini telah memenuhi kriteria **sangat baik** sehingga aspek ini dapat digunakan.

17. Aspek pemahaman roll depan merupakan gerakan pokok dalam senam lantai, didapat persentase 92 %. Berdasarkan kriteria yang telah ditetapkan maka aspek ini telah memenuhi kriteria **Sangatbaik** sehingga aspek ini dapat digunakan.
18. Aspek pemahaman cara membantu dalam gerakan roll depan, didapat persentase 68 %. Berdasarkan kriteria yang telah ditetapkan maka aspek ini telah memenuhi kriteria **cukupbaik** sehingga aspek ini dapat digunakan (bersyarat).
19. Aspek pembelajaran roll depan di atas tumpukan jerami dapat dilakukan oleh semua orang, didapat persentase 88 %. Berdasarkan kriteria yang telah ditetapkan maka aspek ini telah memenuhi kriteria**baik** sehingga aspek ini dapat digunakan.
20. Aspek pemahaman manfaat melakukan roll depan bagi kesehatan, didapat persentase 100 %. Berdasarkan kriteria yang telah ditetapkan maka aspek ini telah memenuhi kriteria **sangatbaik** sehingga aspek ini dapat digunakan.
21. Aspek sering melakukan roll depan, didapat persentase 84 %. Berdasarkan kriteria yang telah ditetapkan maka aspek ini telah memenuhi kriteria **baik** sehingga aspek ini dapat digunakan.
22. Aspek perasaan senang melakukan roll depan, didapat persentase 100 %. Berdasarkan kriteria yang telah ditetapkan maka aspek ini telah memenuhi kriteria **sangatbaik** sehingga aspek ini dapat digunakan.

23. Aspek semangat melakukan roll depan, didapat persentase 100 %. Berdasarkan kriteria yang telah ditetapkan maka aspek ini telah memenuhi kriteria **sangat baik** sehingga aspek ini dapat digunakan.
24. Aspek menerima kekurangan, didapat persentase 96 %. Berdasarkan kriteria yang telah ditetapkan maka aspek ini telah memenuhi kriteria **sangat baik** sehingga aspek ini dapat digunakan.
25. Aspek gembira setelah mampu melakukan roll depan, didapat persentase 100 %. Berdasarkan kriteria yang telah ditetapkan maka aspek ini telah memenuhi kriteria **sangat baik** sehingga aspek ini dapat digunakan.
26. Aspek mengakui keunggulan teman, didapat persentase 100 %. Berdasarkan kriteria yang telah ditetapkan maka aspek ini telah memenuhi kriteria **sangat baik** sehingga aspek ini dapat digunakan.
27. Aspek ingin melakukan roll depan lagi, didapat persentase 92 %. Berdasarkan kriteria yang telah ditetapkan maka aspek ini telah memenuhi kriteria **Sangat baik** sehingga aspek ini dapat digunakan.
28. Aspek saling membantu, didapat persentase 100%. Berdasarkan kriteria yang telah ditetapkan maka aspek ini telah memenuhi kriteria **sangat baik** sehingga aspek ini dapat digunakan.
29. Aspek bersedia mengajak teman melakukan pembelajaran roll depan pada jerami, didapat persentase 92 %. Berdasarkan kriteria yang telah ditetapkan maka aspek ini telah memenuhi kriteria **Sangat baik** sehingga aspek ini dapat digunakan.

30. Aspek tidak merasa ketakutan saat melakukan roll depan di atas jerami, didapat persentase 92 %. Berdasarkan kriteria yang telah ditetapkan maka aspek ini telah memenuhi kriteria **sangatbaik** sehingga aspek ini dapat digunakan.

4.2 Pembahasan

Berdasarkan hasil penelitian, bahwa kualitas model pembelajaran roll depan pada tumpukkan jerami sangat baik. Adapun beberapa faktor yang mempengaruhinya adalah: 1) Faktor minat, peserta didik menyukai dengan model pembelajaran roll depan dan dalam melakukan permainan ini dilakukan dengan sungguh-sungguh dengan penuh semangat karena merupakan pembelajaran baru; 2) Faktor tingkat kesulitan model pembelajaran roll depan, teknik gerakan roll depan ini mudah dilakukan dan mudah dipahami serta gerakannya sesuai dengan tingkat pertumbuhan dan perkembangan serta karakteristik siswa yang dapat dilakukan oleh siswa baik laki-laki maupun perempuan; 3) Faktor lingkungan penelitian, peserta didik sebagai subjek penelitian sudah mempunyai adaptasi dengan lingkungan tempat penelitian dengan baik karena sebagian besar dekat dengan tempat tinggal mereka bahkan sering bermain di lingkungan persawahan ini sehingga karakteristik tempat ini sudah dipahami siswa dan hal ini membantu siswa dalam kelancaran melaksanakan gerakan-gerakan model pembelajaran ini, 4) Faktor kondisi fisik dan kesehatan peserta didik, ketika dalam pelaksanaan penelitian ini rata-rata kondisi fisik dan kesehatan peserta didik dalam keadaan baik; 5) Faktor waktu penelitian, pelaksanaan dilakukan pada pagi hari dalam

suasana yang teduh serta saat jam pertama pembelajaran sehingga siswa masih keadaan segar bugar; 6) Model pembelajaran ini sesuai dengan Standar Kompetensi dan Kompetensi Dasar.

Selain diuraikan tentang faktor-faktor penunjang suatu penelitian di atas, di dalam pelaksanaan penelitian juga terdapat kendala-kendala yang ditemui antara lain keterbatasan sarana, kurang tepatnya waktu penelitian dari perencanaan karena harus menunggu siswa yang dijadikan subjek penelitian masuk sekolah semua.

Walaupun hasil dari produk model pembelajaran kualitasnya sangat baik namun juga masih terdapat kelemahan-kelemahan. Adapun kelemahan-kelemahan dari produk ini adalah : 1. Jerami sebagai pengganti matras hanya bisa didapat pada saat panen padi. 2. Saat pembelajaran roll depan pada tumpukkan jerami, anak didik merasa gatal-gatal saat proses belajar mengajar berlangsung sehingga perlu menambahkan alas di atas tumpukkan jerami agar anak didik tidak merasa gatal-gatal saat proses belajar mengajar berlangsung.

Secara keseluruhan model pembelajaran roll depan ini dapat diterima siswa dengan baik, sehingga dari uji coba lapangan model ini dapat digunakan untuk siswa kelas V SD Negeri Rejosari 2 Kecamatan Karangawen Kabupaten Demak.

Hasil analisis data dari evaluasi ahli Penjas, didapat rata-rata penilaian 97,33 %. Berdasarkan kriteria yang telah ditetapkan maka produk model pembelajaran roll depan pada tumpukkan jerami ini telah memenuhi kriteria **sangat baik** sehingga dapat digunakan untuk siswa kelas V SD Negeri Rejosari 2.

Faktor yang menjadikan model ini dapat diterima siswa SD adalah dari penilaian kualitas model permainan yang dilakukan oleh ahli Penjas pada aspek 3, 4, 5, 6, 7, 8, 9, 10, 11, 12, 13, 14 & 15. Ketigabelas aspek penilaian tersebut telah memenuhi kriteria **sangat baik** yaitu mendapat poin 5. Dua aspek yaitu aspek 1 dan 2 dengan kriteria **baik** karena mendapat poin 4.

Hasil analisis data dari evaluasi ahli Pembelajaran I, didapat rata-rata penilaian 93,33 % . Berdasarkan kriteria yang telah ditetapkan maka produk model pembelajaran roll depan pada tumpukkan jerami ini telah memenuhi kriteria **sangat baik** sehingga dapat digunakan untuk siswa kelas V SD Negeri Rejosari 2. Faktor yang menjadikan model ini dapat diterima siswa SD adalah dari penilaian kualitas model permainan yang dilakukan oleh ahli Pembelajaran pada aspek 3, 4, 5, 6, 7, 8, 9, 10, 14 dan 15. Kesepuluh aspek penilaian tersebut telah memenuhi kriteria **sangat baik** yaitu mendapat poin 5. Selain kesepuluh aspek tersebut, ada lima aspek penilaian kualitas model permainan yaitu aspek 1, 2, 11, 12 & 13 yang telah memenuhi kriteria **baik** karena masing-masing aspek mendapat point 4.

Hasil analisis data dari evaluasi ahli Pembelajaran II, didapat rata-rata penilaian 90,66 % . Berdasarkan kriteria yang telah ditetapkan maka produk model pembelajaran roll depan pada tumpukkan jerami ini telah memenuhi kriteria **sangat baik** sehingga dapat digunakan untuk siswa kelas V SD Negeri Rejosari 2. Faktor yang menjadikan model ini dapat diterima siswa SD adalah dari penilaian kualitas model permainan yang dilakukan oleh ahli Penjas pada aspek 3, 4, 5, 6, 7, 8, 9, & 15. Kedelapan aspek penilaian tersebut telah memenuhi kriteria **sangat**

baik yaitu mendapat poin 5. Selain delapan aspek tersebut, ada tujuh aspek penilaian kualitas model permainan yaitu aspek 1, 2, 10, 11, 12, 13 dan 14 yang telah memenuhi kriteria **baik** karena masing-masing aspek mendapat point 4.

Hasil analisis data uji coba kelompok kecil didapat persentase pilihan jawaban yang sesuai 86,66 %. Berdasarkan kriteria yang telah ditentukan maka produk model pembelajaran roll depan pada tumpukkan jerami ini telah memenuhi kriteria sangat **sangat baik**. Faktor yang menjadikan model ini dapat diterima siswa SD adalah dari semua aspek uji coba yang ada, lebih dari 90 % siswa dapat mempraktikkan dengan baik. Baik dari pemahaman terhadap teknik-teknik, penerapan sikap dalam pembelajaran dan aktivitas gerak siswa yang sesuai dengan tingkat pertumbuhan dan perkembangan. Secara keseluruhan model pembelajaran roll depan pada tumpukkan jerami dapat diterima siswa dengan baik, sehingga dari uji coba kelompok kecil model ini dapat digunakan untuk siswa kelas V SD Negeri Rejosari 2.

Hasil analisis data uji coba lapangan didapat persentase pilihan jawaban yang sesuai 90,26 %. Berdasarkan kriteria yang telah ditentukan maka model pembelajaran roll depan pada tumpukkan jerami ini telah memenuhi kriteria **sangat baik**. Faktor yang menjadikan model ini dapat diterima siswa SD adalah dari semua aspek uji coba yang ada, lebih dari 90 % siswa dapat mempraktikkan dengan baik. Baik dari pemahaman terhadap peraturan permainan, penerapan sikap dalam permainan dan aktivitas gerak siswa yang sesuai dengan tingkat pertumbuhan dan perkembangan. Secara keseluruhan model pembelajaran roll

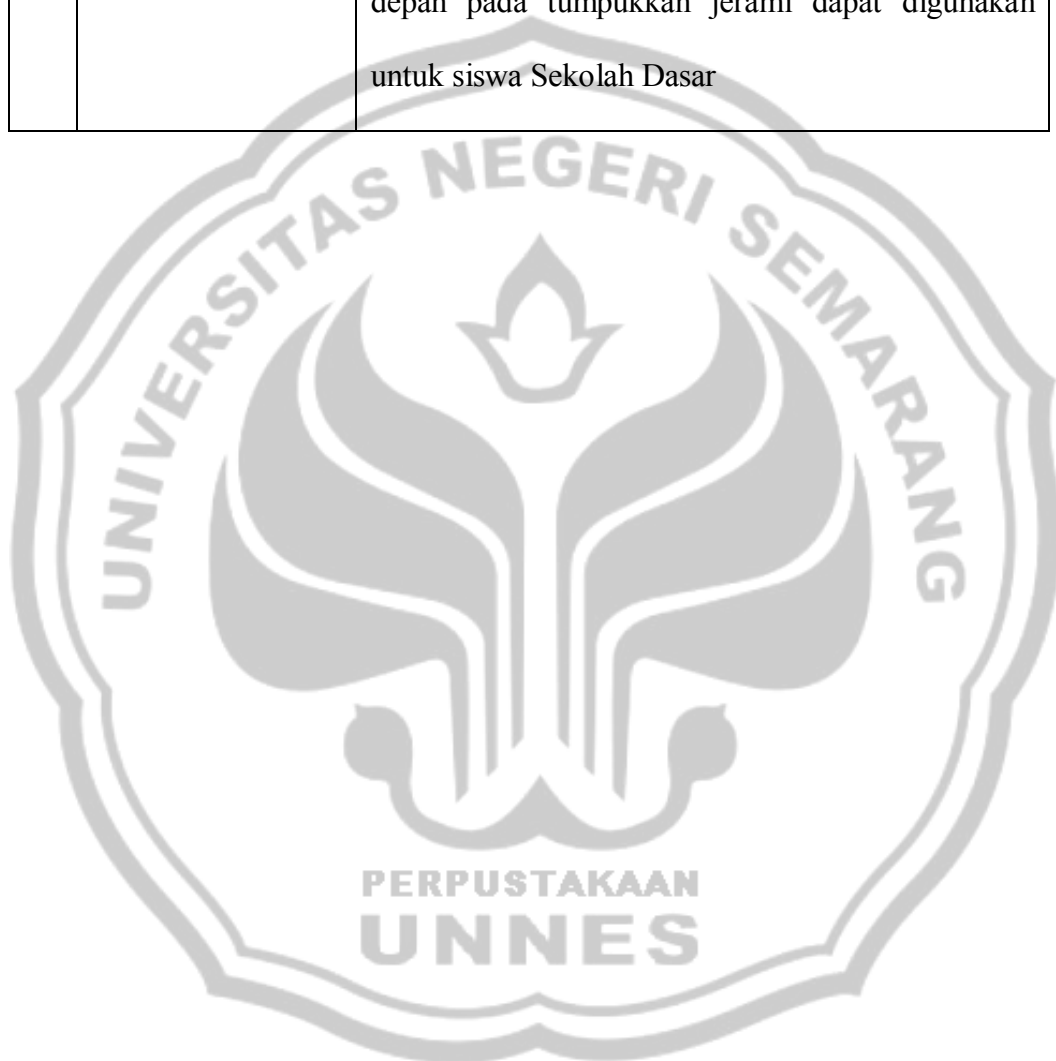
depan pada tumpukkan jerami dapat diterima siswa dengan baik, sehingga dari uji coba lapangan model ini dapat digunakan untuk siswa kelas V SD Negeri Rejosari

Pada tabel 6 berikut ini akan di sajikan data hasil keseluruhan dari evaluasi ahli, uji coba kelompok kecil, dan uji coba lapangan.

Tabel 6. Data Hasil Keseluruhan Dari Evaluasi Ahli, Uji Coba Kelompok Kecil, dan Uji Coba Lapangan

No	Komponen	Hasil
1	Hasil Evaluasi Ahli	Didapat persentase skala penilaian 97,33 %, sehingga produk model pembelajaran roll depan pada tumpukkan jerami dapat digunakan untuk siswa Sekolah Dasar.
	Hasil Evaluasi Ahli Pembelajaran I	Didapat persentase skala penilaian 93,33%, Sehingga produk model pembelajaran roll depan pada tumpukkan jerami dapat digunakan siswa Sekolah Dasar.
	Hasil Evaluasi Ahli Pembelajaran II	Didapat persentase skala penilaian 90,66%, Sehingga produk model pembelajaran roll depan pada tumpukkan jerami dapat digunakan siswa Sekolah Dasar
2	Uji Coba Kelompok Kecil	Didapat persentase pilihan jawaban yang sesuai 86,66 %, sehingga produk model pembelajaran roll

			depan pada tumpukkan jerami dapat digunakan untuk siswa Sekolah Dasar
3	Uji Lapangan	Coba	Didapat persentase pilihan jawaban yang sesuai 90,26 %, sehingga produk model pembelajaran roll depan pada tumpukkan jerami dapat digunakan untuk siswa Sekolah Dasar



BAB V

KAJIAN DAN SARAN

5.1 Kajian

Hasil akhir dari kegiatan penelitian pengembangan ini adalah produk Model Pembelajaran Roll Depan Dalam Penjasorkes Melalui Pendekatan Lingkungan Persawahan dengan Menggunakan Tumpukan Jerami sebagai Matras pada Siswa Kelas V SD yang berdasarkan data pada saat uji coba skala kecil dan uji coba lapangan.

Berdasarkan analisa hasil penelitian dan pembahasan dalam skripsi ini, maka dapat disimpulkan bahwa:

- 5.1.1. Produk Model Pembelajaran Roll Depan Dalam Penjasorkes Melalui Pendekatan Lingkungan Persawahan dengan Menggunakan Tumpukan Jerami sebagai Matras pada Siswa Kelas V SD sudah dapat dipraktikkan kepada subjek uji coba. Hal itu berdasarkan Hasil analisis data dari evaluasi ahli Penjas, didapat rata-rata penilaian 97,33 %. Hasil analisis data dari evaluasi ahli Pembelajaran I, didapat rata-rata penilaian 93,33 %. Hasil analisis data dari evaluasi ahli Pembelajaran II, didapat rata-rata penilaian 90,66 %. Rata-rata dari penilaian meraka adalah 93,77 %. Berdasarkan kriteria penilaian uji ahli yang ada maka model pembelajaran roll depan pada tumpukkan jerami ini telah memenuhi kriteria **Sangat baik** sehingga dapat digunakan untuk siswa kelas V SD Negeri Rejosari 2.

- 5.1.2. Produk Model Pembelajaran Roll Depan Dalam Penjasorkes Melalui Pendekatan Lingkungan Persawahan dengan Menggunakan Tumpukan Jerami sebagai Matras pada Siswa Kelas V SD sudah dapat digunakan bagi siswa kelas atas SD N Rejosari 2. Hal itu berdasarkan hasil analisis data uji coba kelompok kecil didapat persentase 86,66 % dan hasil analisis data uji coba lapangan didapat persentase 90,26 %. Berdasarkan kriteria yang ada maka model pembelajaran roll depan pada tumpukan jerami ini telah memenuhi kriteria **Sangat baik** sehingga dapat digunakan untuk siswa kelas V SD N Rejosari 2.
- 5.1.3. Produk Model Pembelajaran Roll Depan Dalam Penjasorkes Melalui Pendekatan Lingkungan Persawahan dengan Menggunakan Tumpukan Jerami sebagai Matras pada Siswa Kelas V SD dapat meningkatkan aktivitas gerak siswa, jika dilihat dari pengukuran denyut nadi, terdapat peningkatan denyut nadi sebelum melakukan aktivitas dengan denyut nadi setelah melakukan aktivitas. Anak didik dapat memahami dan mampu melakukan gerakan-gerakan dasar senam dengan baik. Penguasaan keterampilan gerak dasar ini selain akan berdampak terhadap peningkatan kesehatan dan kebugaran anak didik juga dapat meningkatkan keterampilan gerak lainnya yang lebih sulit. Sehingga anak didik tidak hanya memperoleh kelincahan dan kesehatan semata, tetapi juga akan memperoleh prestasi di bidang olahraga senam.

5.2. Saran

- 5.2.1 Model Pembelajaran Roll Depan Dalam Penjasorkes Melalui Pendekatan Lingkungan Persawahan dengan Menggunakan Tumpukan Jerami sebagai Matras sebagai produk yang telah dihasilkan dari penelitian ini dapat digunakan sebagai alternatif penyampaian pembelajaran penjas melalui olahraga senam khususnya roll depan untuk siswa kelas atas Sekolah Dasar (SD). penggunaan model ini dilaksanakan seperti apa yang direncanakan sehingga dapat mencapai tujuan yang diharapkan sesuai dengan tujuan dalam pembelajaran pendidikan jasmani.
- 5.2.2 Jika tidak terdapat permasalahan maka permainan ini dapat dilanjutkan, akan tetapi jika terdapat permasalahan maka permainan ini dapat dilakukan penyesuaian. Kemudian dapat dilakukan evaluasi kerja yang berulang-ulang untuk memperoleh kesesuaian olahraga roll depan pada jerami dengan kondisi dan situasi di lapangan.
- 5.2.3 Bagi guru Penjasorkes di Sekolah Dasar diharapkan dapat mengembangkan model-model pembelajaran roll depan yang lebih kreatif lainnya untuk digunakan dalam pembelajaran roll depan di sekolah.

DAFTAR PUSTAKA

- Drs.Hermawan M.Pd dan Arief Setiawan,S.Pd.2005.*Pembelajaran Senam*.Semarang:Universitas Negeri Semarang
- Drs Rusli Ibrahim,M.A.2001.*Landasan Psikologis Pendidikan Jasmani di Sekolah Dasar*.Jakarta:Direktorat Jenderal Olahraga Depdiknas.
- Hermawan.2005.*Keterampilan Senam 1*.Semarang:Universitas Negeri Semarang
- Ir.Biasworo Adisuyanto Aka,MM.2009.*Cerdas dan Bugar dengan Senam Lantai*.Surabaya:PT Gramedia Widiasarana Indonesia
- Roji.2006.*Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan*.Jakarta:Erlangga
- Sri Haryono. 2007. *Asas dan Falsafah Pendidikan Jasmani*. Semarang : Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Semarang.
- Suharsimi Arikunto. 1998. *Prosedur Penelitian*. Jakarta : Rineka Cipta.
- Sukirman, dkk. 2003. *Matematika*. Jakarta: Universitas Terbuka
- Sumanto Y dan Sukiyo.1992.*Senam*.Departemen Pendidikan dan Kebudayaan Direktorat Jenderal Pendidikan Tinggi
- Trisnowati Tamat, dkk. 2007. *Pendidikan Jasmani dan Kesehatan*. Jakarta, Universitas Terbuka.
- Wasis D Dwiyoogo. 2004. *Konsep Penelitian dan Pengembangan*. Malang: Lemlit UNM.

Lampiran 5

DATA HASIL EVALUASI AHLI

Komentar dan Saran Umum

No.	Responden Ahli	Komentar atau Saran Umum
1.	Ahli I	Bagus.
2.	Ahli pembelajaran I	Model pembelajaran ini sudah baik, karena sudah mencakup berbagai aspek kognitif, afektif, dan psikomotorik.
3.	Ahli pembelajaran II	Petunjuk pembelajaran harus diperjelas.

Saran Perbaikan Model Permainan

No.	Responden Ahli	Saran
1.	Ahli I	Bagus.
2.	Ahli Pembelajaran I	Lebih memperhatikan siswa saat melakukan gerakan roll depan agar terhindar dari cedera.
3.	Ahli pembelajaran II	Petunjuk pembelajaran lebih diperjelas agar siswa dapat melakukan gerakan roll depan dengan baik dan benar.

Kualitas model permainan

No.	Butir Pertanyaan	Ahli I	Ahli Pembelajaran I	Ahli Pembelajaran II
1.	Butir 1	4	4	4
2.	Butir 2	4	4	4
3.	Butir 3	5	5	5
4.	Butir 4	5	5	5
5.	Butir 5	5	5	5
6.	Butir 6	5	5	5
7.	Butir 7	5	5	5
8.	Butir 8	5	5	5
9.	Butir 9	5	5	5
10.	Butir 10	5	5	4
11.	Butir 11	5	4	4
12.	Butir 12	5	4	4
13.	Butir 13	5	4	4
14.	Butir 14	5	5	4
15.	Butir 15	5	5	5

Keterangan :

- 1 : Tidak Baik
 2 : Kurang Baik
 3 : Cukup Baik
 4 : Baik
 5 : Sangat Baik

Kesimpulan :

Ahli I : Digunakan / uji coba skala kecil
 dengan revisi sesuai saran

Ahli Pembelajaran I : Digunakan / uji coba skala kecil
 dengan revisi sesuai saran

Ahli Pembelajaran II : Digunakan / uji coba skala kecil
 dengan revisi sesuai saran

**DAFTAR SISWA KELAS V SDN REJOSARI 2
(SEBAGAI SAMPEL UJI COBA SKALA KECIL)**

NO	NAMA	JENIS KELAMIN	UMUR	DENYUT NADI AWAL	DENYUT NADI AKHIR
1	Agus riyanto	L	12	66	102
2	Munawar	L	12	90	108
3	Rudi tabuti	L	12	78	102
4	Jemi ariyanto	L	11	90	102
5	Ahmad teguh w	L	11	78	114
6	Ristianingsih	P	11	78	108
7	Nur komariyah	P	11	78	114
8	Kiki diah ayu R	P	11	78	120
9	Muhammad S	L	11	66	126
10	Lailatul kodriyah	P	11	78	114



DAFTAR SISWA UJI LAPANGAN

NO	NAMA	JENIS KELAMIN	UMUR	DENYUT NADI AWAL	DENYUT NADI AKHIR
1	Agus riyanto	L	12	78	120
2	Jumiatik	L	11	78	114
3	Munawar	L	12	84	114
4	Rudi tabuti	P	12	72	108
5	Susilo	L	11	72	108
6	Ahmad teguh wahyudi	L	11	78	114
7	Jemi ariyanto	P	11	72	114
8	Kiki diah ayu rifiyani P	L	11	66	114
9	Lailatul kodriyah	P	11	66	120
10	Manto	L	11	66	114
11	Muhammad suyanto	L	11	72	120
12	Nur hidayah	L	11	78	120
13	Nur komariyah	L	11	72	120
14	Ristianingsih	L	11	78	126
15	Rudi setiawan	P	11	66	102
16	Santi rosalia	L	11	78	114
17	Toni candra saitulloh	L	11	78	126
18	Tri indah lestari	L	11	78	114
19	Wahyu eka nuraini	P	11	78	108
20	Yuli amaroh	L	11	78	126
21	Tarmuji	L	11	84	120
22	Slamet joko. S	L	11	66	102
23	Ahmad riyadi	L	11	72	126
24	Apriliani armya. C	P	11	84	120
25	Oktavia risma. P	L	11	84	126

**KUESIONER PENELITIAN UNTUK SISWA
MODEL PEMBELAJARAN ROLL DEPAN DALAM PENJASORKES
MELALUI PENDEKATAN LINGKUNGAN PERSAWAHAN DENGAN
MENGUNAKAN TUMPUKAN JERAMI SEBAGAI MATRAS PADA
SISWA KELAS V SD NEGERI REJOSARI 2 KECAMATAN
KARANGAWEN KABUPATEN DEMAK**

PETUNJUK PENGISIAN KUESIONER

Jawablah pertanyaan di bawah ini dengan sebenar-benarnya.

Jawablah secara runtut dan jelas.

Isilah pertanyaan tersebut dengan memberi tanda silang pada huruf a atau b sesuai dengan pilihanmu

Selamat mengisi dan terima kasih

IDENTITAS RESPONDEN

Nama Sekolah :

Nama siswa :

Umur :

Kelas :

Jenis kelamin :

Nama Orang Tua :

 a. Ayah :

 b. Ibu :

Alamat Rumah (RT/RW) :

A. PSIKOMOTORIK

1. Apakah menurut kamu, model pembelajaran roll depan di atas tumpukan jerami merupakan olahraga yang sulit?
A. Ya B. Tidak
2. Apakah kamu bisa melakukan roll depan di atas tumpukan jerami?
A. Ya B. Tidak
3. Apakah kamu merasa ada kesulitan saat melakukan roll depan di atas tumpukan jerami?
A. Ya B. Tidak
4. Apakah model pembelajaran roll depan di atas tumpukan jerami lebih mudah dari pembelajaran roll depan di atas matras?
A. Ya B. Tidak
5. Apakah kamu bisa melakukan roll depan dari sikap awal jongkok di atas tumpukan jerami?
A. Ya B. Tidak
6. Apakah kamu bisa melakukan roll depan dari sikap awal berdiri di atas tumpukan jerami?
A. Ya B. Tidak
7. Lebih mudah mana melakukan gerakan roll depan dari awalan jongkok dengan roll depan dari awalan sikap berdiri?
A. Ya B. Tidak
8. Apakah kamu merasa sakit setelah melakukan roll depan di atas tumpukan jerami?
A. Ya B. Tidak
9. Apakah selama melakukan model pembelajaran ini kamu mengalami cedera?
A. Ya B. Tidak
10. Apakah dengan melakukan roll depan tubuh kamu menjadi sehat?
A. Ya B. Tidak

B. KOGNITIF

1. Apakah kamu tahu cara melakukan roll depan di atas tumpukan jerami?
A. Ya B. Tidak
2. Apakah kamu tahu perbedaan model pembelajaran roll depan di atas tumpukan jerami dengan pembelajaran roll depan di atas matras?
A. Ya B. Tidak
3. Apakah kamu tahu tentang teknik-teknik dalam pembelajaran roll depan di atas tumpukan jerami dengan benar?
A. Ya B. Tidak
4. Apakah kamu tahu tentang teknik-teknik dalam pembelajaran roll depan dari sikap awal jongkok di atas tumpukan jerami dengan benar?
A. Ya B. Tidak
5. Apakah kamu tahu tentang teknik-teknik dalam pembelajaran roll depan dari sikap awal berdiri di atas tumpukan jerami dengan benar?
A. Ya B. Tidak
6. Apakah kamu tahu perbedaan antara gerakan roll depan dari awalan jongkok dengan roll depan dari awalan sikap berdiri?
A. Ya B. Tidak
7. Apakah kamu tahu bahwa roll depan merupakan gerakan pokok yang harus dikuasai oleh calon pesenam?
A. Ya B. Tidak
8. Apakah kamu tahu bagaimana cara membantu dalam gerakan roll depan?
A. Ya B. Tidak
9. Apakah model pembelajaran roll depan di atas tumpukan jerami dapat dilakukan oleh semua orang?
A. Ya B. Tidak
10. Apakah kamu tahu dengan melakukan roll depan tubuh kamu menjadi sehat?
B. Ya B. Tidak

C. AFEKTIF

1. Apakah selama ini kamu sering melakukan roll depan?
A. Ya B. Tidak
2. Apakah kamu senang melakukan roll depan di atas tumpukan jerami?
A. Ya B. Tidak
3. Apakah kamu semangat dalam melakukan roll depan di atas tumpukan jerami?
A. Ya B. Tidak
4. Apakah kamu bisa menerima seandainya tidak bisa melakukan roll depan di atas tumpukan jerami?
A. Ya B. Tidak
5. Apakah kamu merasa gembira setelah mampu berguling depan dengan baik?
A. Ya B. Tidak
6. Apakah kamu bisa menghormati teman seandainya dapat melakukan gerakan lebih baik dari kamu?
A. Ya B. Tidak
7. Apakah kamu ingin melakukan roll depan di atas tumpukan jerami lagi?
A. Ya B. Tidak
8. Apakah guru membantu gerakan apabila kamu melakukan kesalahan dalam melakukan gerakan roll depan?
A. Ya B. Tidak
9. Apakah kamu akan mengajak teman dalam melakukan pembelajaran roll depan di atas jerami?
A. Ya B. Tidak
10. Apakah kamu merasa ketakutan saat melakukan roll depan di atas jerami?
A. Ya B. Tidak

JAWABAN KUISIONER SISWA UJI COBA SKALA KECIL**JAWABAN KUESIONER ASPEK PSIKOMOTORIK SISWA**

NO	Nama Siswa	Butir Soal									
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
1	Agus riyanto	B	A	B	A	A	A	A	B	B	A
2	Munawar	B	A	A	A	A	A	A	B	B	A
3	Rudi tabuti	B	A	B	A	A	A	A	B	B	A
4	Jemi ariyanto	B	A	B	A	A	A	A	B	B	A
5	Ahmad teguh w	B	A	B	B	A	A	A	B	B	A
6	Ristianingsih	A	A	B	A	A	B	A	B	B	A
7	Nur komariyah	B	A	B	B	A	A	A	B	A	A
8	Kiki diah ayu rifiyani	B	A	B	B	A	A	A	A	B	A
9	Muhammad suyanto	B	A	B	A	A	A	A	B	B	A
10	Lailatul kodriyah	B	B	A	B	A	B	A	B	B	A

JAWABAN KUESIONER ASPEK KOGNITIF SISWA

NO	Nama Siswa	Butir Soal									
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
1	Agus riyanto	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A
2	Munawar	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A
3	Rudi tabuti	A	A	B	B	B	A	A	B	A	A
4	Jemi ariyanto	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A
5	Ahmad teguh w	A	A	B	B	B	A	A	B	A	A
6	Ristianingsih	A	A	A	A	A	A	A	A	B	A
7	Nur komariyah	A	A	A	A	A	A	B	B	A	A
8	Kiki diah ayu rifiyani	B	A	B	B	B	A	A	B	A	A
9	Muhammad suyanto	A	A	B	A	A	A	A	A	A	A
10	Lailatul kodriyah	B	A	A	B	B	A	A	A	B	A

JAWABAN KUESIONER ASPEK AFEKTIF SISWA

NO	Nama Siswa	Butir Soal									
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
1	Agus riyanto	A	A	A	A	A	A	A	A	A	B
2	Munawar	B	A	A	A	A	A	A	A	A	B
3	Rudi tabuti	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A
4	Jemi ariyanto	A	A	A	A	A	A	A	A	A	B
5	Ahmad teguh w	B	A	A	A	A	A	A	A	A	B
6	Ristianingsih	A	A	A	A	A	A	A	A	A	B
7	Nur komariyah	A	A	A	A	A	A	A	A	A	B
8	Kiki diah ayu rifyani	B	A	A	A	A	A	A	A	A	B
9	Muhammad suyanto	A	A	A	A	A	A	A	A	A	B
10	Lailatul kodriyah	A	A	A	B	A	A	B	A	B	B

HASIL REKAPITULASI KUESIONER ASPEK PSIKOMOTORIK SISWA

NO	Nama Siswa	Butir Soal									
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
1	Agus riyanto	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1
2	Munawar	1	1	0	1	1	1	1	1	1	1
3	Rudi tabuti	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1
4	Jemi ariyanto	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1
5	Ahmad teguh w	1	1	1	0	1	1	1	1	1	1
6	Ristianingsih	0	1	1	1	1	0	1	1	1	1
7	Nur komariyah	1	1	1	0	1	1	1	1	0	1
8	Kiki diah ayu rifyani	1	1	1	0	1	1	1	0	1	1
9	Muhammad suyanto	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1
10	Lailatul kodriyah	1	0	0	0	1	0	1	1	1	1
	Jumlah	9	9	8	6	10	8	10	9	9	10

HASIL REKAPITULASI KUESIONER ASPEK KOGNITIF SISWA

NO	Nama Siswa	Butir Soal									
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
1	Agus riyanto	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1
2	Munawar	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1
3	Rudi tabuti	1	1	0	0	0	1	1	0	1	1
4	Jemi ariyanto	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1
5	Ahmad teguh w	1	1	0	0	0	1	1	0	1	1
6	Ristianingsih	1	1	1	1	1	1	1	1	0	1
7	Nur komariyah	1	1	1	1	1	1	0	0	1	1
8	Kiki diah ayu rifiyani	0	1	0	0	0	1	1	0	1	1
9	Muhammad suyanto	1	1	0	1	1	1	1	1	1	1
10	Lailatul kodriyah	0	1	1	0	0	1	1	1	0	1
	Jumlah	8	10	6	6	6	10	9	6	8	10

HASIL REKAPITULASI KUESIONER ASPEK AFEKTIF SISWA

NO	Nama Siswa	Butir Soal									
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
1	Agus riyanto	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1
2	Munawar	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1
3	Rudi tabuti	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0
4	Jemi ariyanto	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1
5	Ahmad teguh w	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1
6	Ristianingsih	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1
7	Nur komariyah	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1
8	Kiki diah ayu rifiyani	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1
9	Muhammad suyanto	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1
10	Lailatul kodriyah	1	1	1	0	1	1	0	1	0	1
	Jumlah	7	10	10	9	10	10	9	10	9	9

JAWABAN KUISIONER SISWA UJI LAPANGAN
JAWABAN KUESIONER ASPEK PSIKOMOTORIK SISWA

NO	Nama Siswa	Butir Soal									
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
1	Agus riyanto	B	A	B	A	A	A	A	B	B	A
2	Jumiatik	B	A	A	A	A	A	A	B	B	A
3	Munawar	B	A	B	B	A	A	A	B	B	A
4	Rudi tabuti	B	A	B	A	A	A	A	B	B	A
5	Susilo	B	A	B	B	A	A	A	B	B	A
6	Ahmad teguh wahyudi	B	A	B	A	A	A	A	B	B	A
7	Jemi ariyanto	B	A	B	B	A	A	A	B	B	A
8	Kiki diah ayu rifyani putrid	B	A	B	B	A	A	A	B	B	A
9	Lailatul kodriyah	A	A	B	B	A	A	A	B	B	A
10	Manto	B	A	B	B	A	A	A	B	B	A
11	Muhammad suyanto	B	A	B	A	A	A	A	B	B	A
12	Nur hidayah	B	B	A	B	A	A	A	B	A	A
13	Nur komariyah	B	A	B	A	A	B	A	B	B	A
14	Ristianingsih	B	B	B	A	A	A	A	B	B	A
15	Rudi setiawan	B	A	B	A	A	A	A	B	B	A
16	Santi rosalia	B	A	B	A	A	B	A	B	B	A
17	Toni candra saitulloh	B	A	B	B	A	A	A	B	B	A
18	Tri indah lestari	B	A	A	B	A	A	A	B	B	A
19	Wahyu eka nuraini	B	A	B	B	A	B	A	B	B	A
20	Yuli amaroh	B	A	B	A	A	A	A	B	B	A
21	Tarmuji	B	A	B	A	A	A	A	B	B	A
22	Slamet joko. S	B	A	B	A	A	A	A	B	B	A
23	Ahmad riyadi	B	A	B	A	A	A	A	B	B	A
24	Apriliani armya. C	A	A	B	A	A	A	A	A	B	A
25	Oktavia risma. P	B	A	B	A	A	A	A	B	B	A

HASIL REKAPITULASI KUESIONER ASPEK PSIKOMOTORIK SISWA

NO	Nama Siswa	Butir Soal										Total
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	
1	Agus riyanto	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	10
2	Jumiatik	1	1	0	1	1	1	1	1	1	1	9
3	Munawar	1	1	1	0	1	1	1	1	1	1	9
4	Rudi tabuti	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	10
5	Susilo	1	1	1	0	1	1	1	1	1	1	9
6	Ahmad teguh wahyudi	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	10
7	Jemi ariyanto	1	1	1	0	1	1	1	1	1	1	9
8	Kiki diah ayu rifiyani	1	1	1	0	1	1	1	1	1	1	9
9	Lailatul kodriyah	0	1	1	0	1	1	1	1	1	1	8
10	Manto	1	1	1	0	1	1	1	1	1	1	9
11	Muhammad suyanto	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	10
12	Nur hidayah	1	0	0	0	1	1	1	1	0	1	6
13	Nur komariyah	1	1	1	1	1	0	1	1	1	1	9
14	Ristianingsih	1	0	1	1	1	1	1	1	1	1	9
15	Rudi setiawan	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	10
16	Santi rosalia	1	1	1	1	1	0	1	1	1	1	9
17	Toni candra saitulloh	1	1	1	0	1	1	1	1	1	1	9
18	Tri indah lestari	1	1	0	0	1	1	1	1	1	1	8
19	Wahyu eka nuraini	1	1	1	0	1	0	1	1	1	1	8
20	Yuli amaroh	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	10
21	Tarmuji	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	10
22	Slamet joko. S	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	10
23	Ahmad riyadi	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	9
24	Apriliani armya. C	0	1	1	1	1	1	1	0	1	1	8
25	Oktavia risma. P	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	10
Jumlah		23	23	22	15	25	22	25	24	24	25	

HASIL REKAPITULASI KUESIONER ASPEK KOGNITIF SISWA

NO	Nama Siswa	Butir Soal										Total
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	
1	Agus riyanto	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	10
2	Jumiatik	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	10
3	Munawar	1	1	0	0	0	1	1	0	1	1	6
4	Rudi tabuti	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	10
5	Susilo	1	1	0	0	0	1	1	0	1	1	6
6	Ahmad teguh wahyudi	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	10
7	Jemi ariyanto	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	10
8	Kiki diah ayu rifiyani	1	1	0	0	0	1	1	0	1	1	6
9	Lailatul kodriyah	1	1	0	0	0	1	1	0	1	1	6
10	Manto	1	1	0	0	0	1	1	0	1	1	6
11	Muhammad suyanto	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	10
12	Nur hidayah	0	1	0	0	0	1	1	0	1	1	5
13	Nur komariyah	1	1	1	1	1	1	1	1	0	1	9
14	Ristianingsih	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	10
15	Rudi setiawan	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	10
16	Santi rosalia	1	1	1	1	1	1	0	1	0	1	8
17	Toni candra saitulloh	1	1	0	1	0	1	1	1	1	1	8
18	Tri indah lestari	1	1	0	0	0	1	1	0	1	1	6
19	Wahyu eka nuraini	1	1	0	0	0	1	1	0	0	1	5
20	Yuli amaroh	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	10
21	Tarmuji	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	10
22	Slamet joko. S	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	10
23	Ahmad riyadi	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	10
24	Apriliani armya. C	1	1	1	1	1	1	0	1	1	1	9
25	Oktavia risma. P	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	10
Jumlah		24	25	16	17	25	25	23	17	22	25	

HASIL REKAPITULASI KUESIONER ASPEK AFEKTIF SISWA

NO	Nama Siswa	Butir Soal										Total
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	
1	Agus riyanto	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	10
2	Jumiatik	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	10
3	Munawar	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	10
4	Rudi tabuti	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	10
5	Susilo	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	10
6	Ahmad teguh wahyudi	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	10
7	Jemi ariyanto	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	10
8	Kiki diah ayu rifiyani	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	10
9	Lailatul kodriyah	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	10
10	Manto	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	9
11	Muhammad suyanto	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	10
12	Nur hidayah	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	10
13	Nur komariyah	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	9
14	Ristianingsih	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	10
15	Rudi setiawan	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	10
16	Santi rosalia	0	1	1	1	1	1	0	1	0	0	6
17	Toni candra saitulloh	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	10
18	Tri indah lestari	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	10
19	Wahyu eka nuraini	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	9
20	Yuli amaroh	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	10
21	Tarmuji	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	10
22	Slamet joko. S	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	10
23	Ahmad riyadi	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	10
24	Apriliani armya. C	1	1	1	0	1	1	0	1	0	0	6
25	Oktavia risma. P	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	9
Jumlah		21	25	25	24	25	25	23	25	24	24	

DATA HASIL UJI COBA KELOMPOK KECIL

Aspek	Jawaban	Persentase	kriteria
1. Apakah menurut kamu, model pembelajaran roll depan di atas tumpukan jerami merupakan olahraga yang sulit?	Tidak	90 %	Baik
2. Apakah kamu bisa melakukan roll depan di atas tumpukan jerami?	Ya	90 %	Baik
3. Apakah kamu merasa ada kesulitan saat melakukan roll depan di atas tumpukan	Tidak	80 %	Baik
4. Apakah model pembelajaran roll depan di atas tumpukan jerami lebih mudah dari pembelajaran roll depan di atas matras?	Ya	60 %	Cukup Baik
5. Apakah kamu bisa melakukan roll depan dari sikap awal jongkok di atas tumpukan jerami?	Ya	100 %	Sangat Baik
6. Apakah kamu bisa melakukan roll depan dari sikap awal berdiri di atas tumpukan jerami?	Ya	80 %	Baik
7. Apakah melakukan gerakan roll depan dari awalan jongkok lebih mudah dari pada roll depan dari awalan sikap berdiri?	Ya	100 %	Sangat Baik
8. Apakah kamu merasa sakit setelah melakukan roll depan di atas tumpukan jerami?	Tidak	90 %	Baik
9. Apakah selama melakukan model pembelajaran ini kamu mengalami cedera?	Tidak	90 %	Baik
10. Apakah dengan melakukan roll depan tubuh kamu menjadi sehat?	Ya	100 %	Sangat Baik
11. Apakah kamu tahu bagaimana cara melakukan roll depan di atas tumpukan jerami?	Ya	80 %	Baik
12. Apakah kamu tahu perbedaan model pembelajaran roll depan di atas tumpukan jerami dengan pembelajaran roll depan di atas matras?	Ya	100 %	Sangat Baik
13. Apakah kamu tahu tentang teknik-teknik dalam pembelajaran roll depan di atas tumpukan jerami dengan benar?	Ya	60 %	Cukup Baik
14. Apakah kamu tahu tentang teknik-teknik dalam pembelajaran roll depan dari sikap awal jongkok di atas tumpukan jerami dengan benar?	Ya	60 %	Cukup Baik

15. Apakah kamu tahu tentang teknik-teknik dalam pembelajaran roll depan dari sikap awal berdiri di atas tumpukan jerami dengan benar?	Ya	60 %	Cukup Baik
16. Apakah kamu tahu perbedaan antara gerakan roll depan dari awalan jongkok dengan roll depan dari awalan sikap berdiri?	Ya	100 %	Sangat Baik
17. Apakah kamu tahu bahwa roll depan merupakan gerakan wajib yang harus dikuasai oleh calon pesenam?	Ya	90 %	Baik
18. Apakah kamu tahu bagaimana cara membantu dalam gerakan roll depan?	Ya	60 %	Cukup Baik
19. Apakah model pembelajaran roll depan di atas tumpukan jerami dapat dilakukan oleh semua orang?	Ya	80 %	Baik
20. Apakah kamu tahu dengan melakukan roll depan tubuh kamu menjadi sehat?	Ya	100 %	Sangat Baik
21. Apakah selama ini kamu sering melakukan roll depan?	Ya	70%	Baik
22. Apakah kamu senang melakukan roll depan di atas tumpukan jerami?	Ya	100 %	Sangat Baik
23. Apakah kamu semangat dalam melakukan roll depan di atas tumpukan jerami?	Ya	100 %	Sangat Baik
24. Apakah kamu bisa menerima seandainya tidak bisa melakukan melakukan roll depan di atas tumpukan jerami?	Ya	90 %	Baik
25. Apakah kamu merasa gembira setelah mampu berguling depan dengan baik?	Ya	100 %	Sangat Baik
26. Apakah kamu bisa menghormati teman seandainya dapat melakukan gerakan lebih baik dari kamu?	Ya	100 %	Sangat Baik
27. Apakah kamu ingin melakukan roll depan di atas tumpukan jerami lagi?	Ya	90 %	Baik
28. Apakah kamu akan membantu gerakan apabila teman kamu melakukan kesalahan dalam melakukan gerakan roll depan?	Ya	100 %	Sangat Baik
29. Apakah kamu akan mengajak teman dalam melakukan pembelajaran roll depan di atas	Ya	90 %	Baik

jerami? 30. Apakah kamu merasa ketakutan saat melakukan roll depan di atas jerami?	Tidak	90 %	Baik
Rata – rata		86,66 %	



Data hasil uji lapangan (N=25)

Aspek	Jawaban	Persentase	kriteria
1. Apakah menurut kamu, model pembelajaran roll depan di atas tumpukan jerami merupakan olahraga yang sulit?	Tidak	92 %	Sangat Baik
2. Apakah kamu bisa melakukan roll depan di atas tumpukan jerami?	Ya	92 %	Sangat Baik
3. Apakah kamu merasa ada kesulitan saat melakukan roll depan di atas tumpukan	Tidak	88 %	Baik
4. Apakah model pembelajaran roll depan di atas tumpukan jerami lebih mudah dari pembelajaran roll depan di atas matras?	Ya	60 %	Cukup Baik
5. Apakah kamu bisa melakukan roll depan dari sikap awal jongkok di atas tumpukan jerami?	Ya	100 %	Sangat Baik
6. Apakah kamu bisa melakukan roll depan dari sikap awal berdiri di atas tumpukan jerami?	Ya	88 %	Baik
7. Apakah melakukan gerakan roll depan dari awalan jongkok lebih mudah dari pada roll depan dari awalan sikap berdiri?	Ya	100 %	Sangat Baik
8. Apakah kamu merasa sakit setelah melakukan roll depan di atas tumpukan jerami?	Tidak	96 %	Sangat Baik
9. Apakah selama melakukan model pembelajaran ini kamu mengalami cedera?	Tidak	96 %	Sangat Baik
10. Apakah dengan melakukan roll depan tubuh kamu menjadi sehat?	Ya	100 %	Sangat Baik
11. Apakah kamu tahu bagaimana cara melakukan roll depan di atas tumpukan jerami?	Ya	96 %	Sangat Baik
12. Apakah kamu tahu perbedaan model pembelajaran roll depan di atas tumpukan jerami dengan pembelajaran roll depan di atas matras?	Ya	100 %	Sangat Baik
13. Apakah kamu tahu tentang teknik-teknik dalam pembelajaran roll depan di atas tumpukan jerami dengan benar?	Ya	64 %	Cukup Baik
14. Apakah kamu tahu tentang teknik-teknik dalam pembelajaran roll depan dari sikap awal jongkok di atas tumpukan jerami dengan benar?	Ya	68 %	Cukup Baik
15. Apakah kamu tahu tentang teknik-teknik dalam pembelajaran roll depan dari sikap awal berdiri di	Ya	64 %	Cukup Baik

atas tumpukan jerami dengan benar?			
16. Apakah kamu tahu perbedaan antara gerakan roll depan dari awalan jongkok dengan roll depan dari awalan sikap berdiri?	Ya	100 %	Sangat Baik
17. Apakah kamu tahu bahwa roll depan merupakan gerakan wajib yang harus dikuasai oleh calon pesenam?	Ya	92 %	Sangat Baik
18. Apakah kamu tahu bagaiman cara membantu dalam gerakan roll depan?	Ya	68 %	Cukup Baik
19. Apakah model pembelajaran roll depan di atas tumpukan jerami dapat dilakukan oleh semua orang?	Ya	88 %	Baik
20. Apakah kamu tahu dengan melakukan roll depan tubuh kamu menjadi sehat?	Ya	100 %	Sangat Baik
21. Apakah selama ini kamu sering melakukan roll depan?	Ya	84 %	Baik
22. Apakah kamu senang melakukan roll depan di atas tumpukan jerami?	Ya	100 %	Sangat Baik
23. Apakah kamu semangat dalam melakukan roll depan di atas tumpukan jerami?	Ya	100 %	Sangat Baik
24. Apakah kamu bisa menerima seandainya tidak bisa melakukan melakukan roll depan di atas tumpukan jerami dengan benar?	Ya	96 %	Sangat Baik
25. Apakah kamu merasa gembira setelah mampu berguling depan dengan baik?	Ya	100 %	Sangat Baik
26. Apakah kamu bisa menghormati teman seandainya dapat melakukan gerakan lebih baik dari kamu?	Ya	100 %	Sangat Baik
27. Apakah kamu ingin melakukan roll depan di atas tumpukan jerami lagi?	Ya	92 %	Sangat Baik
28. Apakah kamu akan membantu gerakan apabila teman kamu melakukan kesalahan dalam melakukan gerakan roll depan?	Ya	100 %	Sangat Baik
29. Apakah kamu akan mengajak teman dalam melakukan pembelajaran roll depan di atas jerami?	Ya	92 %	Sangat Baik
30. Apakah kamu merasa ketakutan saat melakukan			

roll depan di atas jerami?	Tidak	92 %	Sangat Baik
Rata – rata		90,26 %	



**DOKUMENTASI
Jerami**



Pengukuran Denyut Nadi oleh Siswa



Pemanasan



Pengarahan dan pemberian contoh gerakan roll depan kepada siswa



Gerakan roll depan dari sikap awal jongkok

Lanjutan Lampiran 13



Pengisian kuesioner oleh siswa



PERPUSTAKAAN
UNNES